ВЕСТНИК ЗОЖ

Здоровый образ жизни

№8 (309), апрель 2006 г.





Константин КАПУНОВ.

Что лучезарней, скажите мне, люди,
Пасхи в апреле?

Письмо в номер

НИ ШАГУ К СТАРОСТИ, А ТОЛЬКО К РАДОСТИ

Я почтальон со стажем. Только что отметила 50 лет работы в почтовом отделении и свое семидесятилетие. Чуть ли не каждый день думаю: надо бросать. Но наступает утро, беру свою почтальонскую сумку. И еще прихватываю рыбную кашу и косточки, так как почти в каждой подворотне меня поджидают брошенные псы-бедолаги. И птицы не дают пройти, вороны — те вообще едут на моих плечах, пока не бросишь пшена, кусочек сальца или сыра.

Со мной постоянно термос с зеленым чаем и листочками земляники, смородины, мяты и малины. А дома на подоконнике — целый огород зелени. Когда прихватит остеохондроз, смешиваю растительное масло со скипидаром, добавляю 5-6 таблеток анальгина, немного йода, растираюсь на ночь — и снова в строю.

В день, когда разношу "ЗОЖ", вижу такую радость на лицах подписчиков, какая бывает только при получении пенсии. Передаю поклон от всех моих адресатов за ваш труд и терпение.

У меня скопились номера вестника за четыре года, и когда бывает худо, перечитываю их и все время нахожу что-нибудь новое. А еще завела тетрадь, куда вписываю стихи из "Творческого клуба". Когда шагаю с тяжелой сумкой, читаю их наизусть, так мне легче. Словом, ни шагу к старости, а только к радости!

Адрес: Щербаковой Зинаиде Ивановне, 105066 г. Москва, до востребования.



Цитата номера

Огромное спасибо вам, родные,
За то, что с вами можно говорить.
Страницы "ЗОЖ" листая золотые,
Мы учимся сочувствовать, любить.

Адрес: Леоновой Любови Игнатьевне, 393360 Тамбовская обл., г. Кирсанов, ул. Буденновская, д. 39, кв. 9.

КАК НАША ЛОШАДКА ЗАГОВОРИЛА

Прочла в вестнике об удивительно умных, прекрасных животных — лошадях, и всколыхнулись в моей памяти события "давно минувших дней".

Это случилось летом, если не ошибаюсь, 1942 года. Через наше село Ново-Андреевка Ставропольского края, ныне Ипатовского района, отступали советские войска. В один из летних дней моя мама, Третьякова Евдокия Никитична, и ее подруга, Сидора Ефросинья (не помню уж отчества), обнаружили в степи двух лошадок. Одна была смертельно ранена, а другая, красивая, со звездочкой на лбу, сильно хромала, но женщинам показалось, что они смогут ее выходить.

И действительно, лошадь с каждым днем все увереннней становилась на ноги, радостным ржанием встречала своих спасителей, в том числе и нас, детей. Все мы старались притащить лошадке корм посочнее, посытнее. В итоге наша питомица выздоровела и превратилась в удивительно изящное создание с блестящими боками, на высоких и сильных ногах с белыми "носочками".

Все бы ладно, но немец рвался к Сталинграду, и одна из частей осела в нашем селе. Возникла проблема — куда деть красавицу. Наши отважные и мудрые, тогда еще совсем молодые, мамы надежно упрятали ее, чтобы фашисты не конфисковали. Но самое интересное во всей этой истории было то, что животное словно чувствовало лютых ворогов и ни разу не издало ни единого звука.

И длилось это не день, не месяц, а полгода. Все это время мы были в оккупации, и с нами рядом находилась лошадка, которая на определенное время будто бы онемела. Как умудрялись наши мамы ее поить, кормить и содержать в чистоте, одному Богу известно.

Ну, а потом колесо истории повернуло вспять. Немцам пришлось драпать. В том числе и из нашего села. Стоял март, дороги развезло. Немцы ходили по дворам и всех "трудоспособных" детей и женщин выгоняли выталкивать из грязи транспорт. Мужчины-то в первые же дни войны все ушли на фронт.

И вот однажды рано утром в окно нашей хаты постучали. Мама открыла двери, когда ей сказали – свои. На пороге были партизаны. Следом вошли и войска.

И тут произошла удивительная вещь — наша лошадка "заговорила", она призывно и радостно заржала. Бойцы были в недоумении — откуда и как оказалась здесь лошадь? Женщины рассказали обо всем и подвели свою любимицу к командиру. Тот поблагодарил женщин, пожал им руки на прощание, и часть двинулась в погоню за фрицами. А мы стояли, махали руками вслед и плакали...

Все мы родом из детства. Я родом из военного детства. Близится мое семидесятилетие. Я родилась 15 октября 1936-го. Моя жизнь уже на исходе.

А главных героинь этих событий давно нет в живых. Так пусть их внуки и правнуки узнают о смелых и мудрых женщинах — их бабушках и прабабушках. Поминают их! И никогда не обижают прекрасных животных — лошадей! Прошу прощения за длинный рассказ. Писала и плакала. Это часть моей жизни. Она в памяти, она в сердце моем. Наверное, надо бы переписать письмо почище, но не стала — опять начну плакать.

Адрес: Карпенко Вере Андреевне, 347023 Ростовская обл., г. Белая Калитва, пос. Восточно-Горняцкий, Комсомольский пер., д. 8, кв. 1.

ВСЕМ ПОТЕРЯННЫМ В ВОЙНУ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Пишу вот по какому поводу: у меня есть одно стихотворение, и судьба его небезынтересна.

Однажды, много лет назад, мне передала его Ольга Константиновна Амельченко. Мы вместе работали. Она была на фронте, и ей это стихотворение подарил в годы войны рядовой солдат, молодой боец. А она подарила его мне в День 30-летия Великой Победы. Это был 1975 год!

Ольги Константиновны давно нет в живых, да и мои годы тоже бегут к закату.

И вот в память обо всех потерянных в войну, в память об этой удивительной женщине я отдаю в твой "Творческий клуб", "ЗОЖ", это удивительное стихотворение, эту удивительную "Балладу о Матери" неизвестного автора, а может быть, уже ставшего известным и знаменитым.

Может быть, у кого-то тоже есть эта баллада. Может быть, кому-то известен автор. Может быть, в чьих-то сердцах я всколыхну воспоминания давно минувших дней!

А еще я хочу передать через твои странички, милый "ЗОЖ", пожелания здоровья, радости и счастья всем жителям деревни Кадниха Тогучинского района Новосибирской области, всем, кто помнит нашу семью и кто ее позабыл.

В душе я больше деревня, чем город!

Я всех помню и люблю!

Адрес: Мазеиной Лидии Дмитриевне (Сидьковой — по отцу, Закружной — по матери), 665724 г. Братск, ул. Крупской, д. 30а, кв. 46.

БАЛЛАДА О МАТЕРИ

Три сына, три брата
ушли на войну,
Три сына, три брата
в чужую страну,
Прогнали врага —
высшей чести верны,
Но только два брата
вернулись с войны.

Омыла слезами их раны
старушка
И тихо спросила:
"А где же Андрюшка?
Мой милый,
мой славный, мой
Младший сыночек?"

И старший ответил:
"Рос в поле кусточек,
Он вырван был взрывом.
На свежей могиле
Мы, с братом прощаясь,
его посадили".

Ни слова в ответ
не промолвила мать
И стала в дорогу
котомку сбирать.
"Тебе не под силу!
Он труден, тот путь!" —
воскликнули братья.

"Дойду как-нибудь".
"Но где же ты хочешь
могилу найти?!"
"Я знаю, что нужно
на запад идти".

В жестокие дни
материнской недоли,
Что может быть тверже,
сильней ее воли?!
Немало пришлось ей
осилить дорог
С тех пор, как оставила
дом и порог.

Был долог, и труден,
и скорбен был путь.
Решила старушка в лесу
отдохнуть,
Присела она меж
веселых берез
на холмик,
Который травою порос.

*Потом прилегла,
утомившись, старуха.
Вдруг слышит, в земле
простонал кто-то глухо.*

*Ах, холмик! Ах, кочка!
Средь множества кочек.
"Ты здесь,
мой Андрюшка!
Откликнись, сыночек!
Я здесь!"
И она улыбнулась,
рыдая.
Промолвил Андрюшка:
"Спасибо, родная!
Я знал, умирая в горячей
крови,
Нет силы сильней
материнской любви!
Безмерной любви,
чудодейственной силы,
Способной и мертвых
поднять из могилы".*

*Я, может быть,
сказкой закончу
балладу,
Но так было нужно, но
так было надо
Для всех потерявших
сынов матерей
О Матери в этой балладе
моей.*

ИЩУ МОГИЛУ ОТЦА

Много раз встречала на страницах «ЗОЖ» просьбы о том, чтобы помогли найти могилы близких. Я тоже хочу обратиться к жителям деревни Гарь Старорусского района в прошлом Ленинградской, а теперь Новгородской области. Там, я думаю, должна быть братская могила воинов Великой Отечественной, где похоронен мой папа — Александр Владимирович Акимов.

В свое время маме пришло извещение, что он пропал без вести. Я посылала запросы в разные инстанции в Якутск, откуда он призывался, в Москву. Наконец, повезло. Совсем недавно из Центрального архива Министерства обороны ответили, что мой папа погиб 13 февраля 1942 года. Может, найдутся добрые зожевцы из этого села и хотя бы подтвердят, что действительно он там захоронен. Буду очень признательна.

Адрес: Касаевой Ольге Александровне, 450077 Башкортостан, г. Уфа, а/я 662.

«СМЫСЛА ЖИЗНИ НЕТУ ВОВСЕ»

Постоянно хочется, как лучше... Но кто знает, что в итоге получится? Грядет 9 Мая, День Победы — значит, рубрика "Память сердца" должна присутствовать. Груда писем на тему "Диагноз: одиночество". Подготовлена и беседа с психологом. Увы, в какой-то степени дежурная. Но где найдешь психолога, который действительно способен помочь человеку, объятому горем? Подспудно я начинаю понимать: может, тему одиночества мы с читателями придумали сами. Просто захотели, чтобы одиночество было, существовало рядом, чтобы кто-то в слезах писал о нем, а кто-то возражал: мол, займите себя делом — вот и нет темы. Но есть ли психолог, который подскажет, как, будучи никому не нужным, потерявшим всех близких, униженным от безденежья, больным, конечно же, найти знятие своей душе, достичь умиротворения и благодати. Я думаю, почти уверен, что нет такого психолога. И только сам человек силой своей воли и своего сознания способен вернуть себя в жизнь. Так нужно ли в таком случае обсуждать тему одиночества на страницах вестника?

Сомнения мучают при каждой верстке — то ли публикуем?!

А исповедь Веры Леонидовны Дубиной? Мой коротенький комментарий под письмом священника Тимофея Алферова вызвал бурю разноречивых мнений, а на три полосы откровений Веры Леонидовны — пока один отклик. Так нужна ли публикация, тем более что продолжение следует... Впрочем, лично я уверен: нужна, ибо перейти из категории наслаждающегося жизнью в число пациентов онкологического диспансера сегодня проще простого.

Это может случиться с каждым!

И как себя вести, к чему готовиться, на что надеяться — все это в материале "Не бойтесь узнать правду".

Кстати, из этого же материала родилась идея предложить читателям поговорить о смысле жизни. Скорее всего, это не конкурс, но 10 лучших материалов будут отмечены премиями. Первые "ласточки" уже есть. Скажем, Светлана Львовна Везденеева из города Кушва Свердловской области пишет:

"Это хорошо, что вы открываете интересную и нелегкую тему о смысле жизни. Она вряд ли окажется простой для "слабых умов" пенсионеров — нас ведь, наверное, большинство среди читателей, но мы постараемся включиться. Посылаю, например, что у меня получилось".

Скажу сразу: получилось очень неплохо. И даже забавно! Светлана Львовна сочинила стишок:

***Смысла жизни нету вовсе,
Человек приходит гостем,
Спит и ест, и вырастает,
Дальше что? — Он сам не знает.***

Ну, а заканчивается это довольно длинное повествование следующим образом:

***... Рад старик, старуха рада —
Смысл искать уже не надо.
Ведь само исканье смысла
Жизни смысла придает.***

А что? Очень может быть. И, думаю, тезис: "Смысла жизни нету вовсе" очень даже многим покажется вполне логичным и достоверным.

Ну, а пока грядет май. И вместе с ним первый подножный корм — все облегчение для бюджета. А еще тепло, солнышко, птички, цветочки, огородик — жизнь прекрасна!

Крепите и множьте ряды зожевцев!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 9-й, номер «ЗОЖ» выйдет 8 мая с.г.

МНОГО ЛИ ДЛЯ РАДОСТИ НАДО?

Хочется поделиться с вами той радостью, которую получила я благодаря вестнику "ЗОЖ".

В ноябре 2005 года я отмечала свое 70-летие. За столом собрались самые близкие и дорогие мне люди. И вдруг почтальон приносит письмо! На конверте незнакомый адрес и фамилия. Читать письмо было некогда, но вечером, когда все гости ушли, я извлекла его из конверта.

Александра Степановна Винокурова пишет: "Прочитала ваши две заметки в газете "ЗОЖ" и сразу поняла, что мы вместе учились в Сарапульском кооптехникуме в 54-57-м годах. Моя фамилия была Новоселова. У меня есть твое фото".

Вы и представить не можете ту радость, которая заполнила мое сердце. Ведь надо же иметь такую интуицию: через 50 лет почувствовать, что я именно тот человек, с которым Александра училась! Да и фамилия у меня была другая, и учились мы в разных группах! И надо же было прийти письму в день моего 70-летия!

Мы обменялись несколькими письмами и узнали, как сложилась жизнь друг друга. Она живет в Краснодарском крае, а я, где родилась, там и пригодилась — в Удмуртии.

И еще мне хочется поделиться радостью, которая скрашивает нашу жизнь. Хорошие женщины — Галина Тихоновна Коршунова, Любовь Алексеевна Хасанова и ее муж Александр организовали в нашем сосновом лесу что-то вроде базы отдыха "Лесная

сказка". Сколотили стол, сделали из жердей скамейки, отвели место для костра. Осенью наносили сучьев, захламлявших лес. К Новому году нарядили елки, Деда Мороза со Снегурочкой вылепили из снега. После обеда приходим, разводим костер, напьемся травяного чая, поем песни, рассказываем анекдоты, читаем "ЗОЖ". В праздники дарим друг другу смешные подарки. Радость сердечная и душевный покой помогают нам жить. Кормим в лесу птиц, они прилетают теперь к кормушкам стаями. За 2-3 часа общения приходим домой счастливыми.

И еще через вестник "ЗОЖ" мне хочется ответить на письмо Валентины Васильевны Камашевой из Кабардино-Балкарии. Она просила меня разыскать ее родню, живущую в нашем городе. Я родню нашла и ответила ей, но, видно, поторопилась. Юрий, которого я нашла, сказал, что сам напишет письмо. Хотел прийти за адресом, но так и не пришел... А сердце мое неспокойно, ведь все-таки ищет родню старый одинокий человек.

Прошу вас, Валентина Васильевна, успокойтесь и читайте лучше газету "ЗОЖ". Она нам родня, друг и помощник в беде!

Говорят: "Нет души,
нет души!"
Верить ты не спеши,
не спеши!
А зачем за бездушье
корят?
О душевных зачем
говорят?
Размышляю — хожу
не спеша,
Существует ли
в теле душа?
Если многое в жизни
учесть,
Не у всех она только,
а есть!

Говорят, стихи эти принадлежат ленинградцу Ивану Демьянову. Жив ли он? В любом случае стихи кстати.

Адрес: Ходыревой В.М., 427791 Удмуртия, г. Можга, ул. Горбунова, д. 21, кв. 2.

ПОСЛЕ ПРИЕМА ПЕРЕКИСИ ПРИБЫЛО СИЛ

Мы с мужем ровесники, пенсионеры. "ЗОЖ" выписываем третий год. А познакомила нас с вестником почтальон Надежда Леонидовна Селезенева. Эта симпатичная, энергичная женщина вместе с корреспонденцией несет в каждый дом свою добрую, светлую улыбку. Читая номер за номером, мы с мужем восхищаемся мудростью и добротой людей, смеемся и сопереживаем вместе со всеми.

В итоге хочется и мне поделиться кое-чем из того, чему меня жизнь и люди добрые научили. Букет болячек у меня, как и у многих людей моего возраста: две сложные операции, инсульт... А два года назад упало давление, появились аритмия, одышка. Диагноз — сердечная недостаточность. Прошла курс лечения. Но облегчение было недолгим. Врачи сказали, что теперь нитросорбит я должна буду принимать постоянно. Только у меня от него начались головные боли, от валидола — тошнота.

Вот тут и решили вместе с мужем принимать перекись. Он к тому времени перенес операцию на почке и был еще слаб, да и шов плохо заживал. После третьего дня приема H_2O_2 сил у нас прибавилось и жить захотелось. Раньше сил только и хватало в магазин сходить или обед приготовить. А тут я в доме генеральную уборку сделала, обед приготовила и не устала. У мужа шов зажил. Принимали капли по десять дней с перерывом, как указано у Неумывакина. И с тех пор нитросорбит не использую. Снова хожу в самодеятельность, руководит которой одна из добрых и симпатичных женщин поселка — Надежда Владимировна Басманова.

У моего мужа застарелый шахтерский бронхит, немного простудился — открылся кашель. Выпил несколько микстур от кашля, принимал таблетки, делали ингаляцию. Не помогало. И тут прочли в вестнике советы деда Матвея курить сухие стебли крапивы. Два дня покурил, и кашель прошел. Теперь на зиму сушу крапиву и родным посылаю. Кстати, крапивой и я лечилась. У меня на кистях рук появились когда-то пузырьки прозрачные, они лопались и зудели и новые появлялись. Врач диагноз тогда поставила "хроническая экзема". Лечили меня цинковой мазью — не помогло. Делали примочки риванолом. Тоже не подошло. И вот в очередную перевязку в процедурную вошла молодая медсестра из детской консультации. Увидев мои руки, спросила лечащую медсестру: "А чего вы ее крапивой не пользуете?" Та смутилась, сказала, что это нетрадиционная медицина и она просто не имеет права предлагать. Молодая сестричка воскликнула: "Но ведь вы вылечили крапивой моего брата!" И тут я от них обеих не отстала, пока они не рассказали мне, как лечить экзему крапивой. Благо, дело было летом и крапивы вокруг целые заросли. Соседка накопала мне крапивы, промыли. Порубили корни, стебли с листьями, залили водой и довели до кипения, потом дали постоять на малом огне с полчаса. Подождала, когда вода чуть остыла, и в горячую воду опускала руки. Держала до тех пор, пока вода не становилась чуть теплой. Первый раз я даже заснула с опущенными в отвар руками, очень быстро успокоился зуд. И так я сделала 8 ванночек, все пузырьки сошли, кожа стала розовой, только шершавыми были какое-то время руки. После каждой ванночки смазывала руки детским кремом.

Вот пока все. Буду рада, если кому-то поможет то, чем я поделилась с вами, дорогие друзья.

Адрес: Белокрыловой Альбине Михайловне, 612660 Кировская обл., Котельнический р-н, пос. Комсомольский, ул. Свободы, д. 13.

БОРОТЬСЯ И ИСКАТЬ, НАЙТИ И НЕ СДАВАТЬСЯ!

Я Вера Семеновна Садковская, 9 марта у меня был юбилей — 75 лет. Выписываю "ЗОЖ" четвертый год.

Я вынужденная переселенка из Чечни, пережила войну. На нервной почве букет болезней.

Два года болела и была в 2005 году прикована к постели, но не переставала читать вестник "ЗОЖ", выискивая для себя рецепты, так как ни врачи, ни лекарства, купленные в аптеке, мне не помогали. Много настоек я сделала по рецептам из "ЗОЖ". Пользо-

валась ими, но боли не проходили. И вот наконец-то я нашла свое — "Бабушкину растирку". Делаю растирание, и боль проходит. Я очень рада, что благодаря этому рецепту могу ночью спать без болей.

Ходила с костылями, с палочкой, сейчас хожу без палочки и посещаю отделение дневного пребывания при Центре социального обслуживания населения.

Нас 25 человек. В Центр ходим все с великим удовольствием. Он объединил нас в одну семью — гимнастикой, улыбками, вниманием, общением, окружил заботой...

Милые зожевцы, боритесь со своими болезнями, ищите свое, окружайте себя любовью, добротой и пониманием и не забывайте про гимнастику, ходьбу.

Сейчас я живу в Георгиевске, имею огородик (2 сотки), понемногу работаю на нем, радуюсь первым всходам, будущему урожаю, отвлекаюсь от болезней. Пью перекись водорода, промываю носоглотку (соль, сода, йод), полощу рот настоем ромашки — все это помогает преодолевать недуги. А еще молитвы, аффирмации, советы из вестника "ЗОЖ" и мой настрой на преодоление недугов.

Адрес: Садковской Вере Семеновне, 357825 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Кооперативная, д. 11а, кв. 2.

ОГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ ОТ ЗЛА УЛЫБКОЙ

Большое спасибо, что поместили в "ЗОЖ"(№1 за 2006 год) "Письмо в номер", которое прислала Жарновник З.П., с замечательными стихами "Остановись! Пусть он увидит солнце". Я помню, действительно в 60-е годы, наверное, в каждой женской консультации на стенде "Санитарно- просветительская работа" наряду с другими полезными советами для женщин обязательно были и эти стихи. Исходя из читательской реакции вношу предложение: к Дню защиты детей напечатать просто потрясающие стихи Андрея Дмитриевича Дементьева "Женщина уходит из роддома..." Эти стихи обязательно тронут душу несмышленых девушек, и, если даже сотня новорожденных не попадет в дом младенца — это уже будет вклад нашего вестника в решение такой печальной проблемы, как брошенные дети. Почти все СМИ стараются замалчивать эту тему. Было бы очень интересно в коротеньком интервью с поэтом узнать об истории написания этого стихотворения (если не ошибаюсь, тоже в 60-е годы).

Я на пенсии, есть время для чтения, особенно люблю популярную оздоровительную литературу, но "ЗОЖ" я просто околдована, восхищена, и это не проходит с 1999 года. В каждом номере нахожу бездонный кладезь добра, мудрости.

"ЗОЖ" — мой лучший друг и собеседник. Но...

- Удивляюсь, как некоторые люди претендуют на обязательную публикацию своих писем, как гневаются: "Пишу вам седьмое письмо..." Посмотрите, какой солидный тираж у нашей газеты, а соответственно, и количество писем приходит в редакцию огромное. Если твое письмо "не дотянуло", значит, кто-то написал лучше, интереснее — это должно радовать всех, в том числе и "пострадавших".

- Сожалею, что среди наших читателей есть люди, ломающие головы: "Пудель — это дерево или куст?", которых раздражают публикации о братьях наших меньших: "Лучше бы лишний рецепт тиснули". А разве это не рецепты здорового образа жизни, доброты, человечности в добрых, чистых статьях, хотя бы взять "ЗОЖ" (№5 за 2006 год): "Гнездо престарелых ворон" Кудрявцева Ю.В., "Дружок и его подружка" Кубаревой Т.В., и так в каждом номере. Подобные публикации врачуют язвы нашего общества: гнев, черствость, жестокость, зависть, ненависть. И, напротив, вызывают улыбку. Мы ведь почти разучились улыбаться в обыденной жизни. Но организму, обремененному постоянным грузом житейских проблем, так хочется, чтобы в кровь поступали гормоны радости эндорфины. Вспоминайте веселые случаи из своей жизни, общайтесь с веселыми людьми. Давайте дарить улыбки и себе, и другим, ограждать себя от любого зла и недоброжелательности улыбкой. Помогает — проверено на себе.

- По поводу "Клуба знакомств".

"Рядом со мной живет замечательная, добрая женщина — Валентина. Ей 58 лет. У нее свой дом, она очень чистоплотная, хорошая хозяйка. Может, есть где-то одинокий мужчина, которому нужна красивая женщина?" Два года назад в газете с 390-тысячным тиражом к 1 апреля читаю о себе. До сих пор не знаю, кто так жестоко поступил, то есть пошутил. Что за этим последовало? Не буду описывать все "ужастики", но свой дом пришлось продать. Живу в крупном городе, но так скучаю по своей провинции, невзирая ни на что или вопреки всему — не знаю. Очень полезен был бы мне в свое время совет генерала Обергона: "Не бойтесь врагов, нападающих на вас, а бойтесь друзей, льстящих вам", но что делать: маринованные огурцы свежими не станут.

Всем читателям желаю здоровья, добра и настоящих друзей.

Адрес: Рудницкой Валентине Петровне, 344019 г. Ростов-на-Дону, ул. Каяни, д. 10, кв. 8.

"ЗОЖ": Валентина Петровна, прежде всего спасибо за письмо. Мы, конечно же, в ближайшие дни свяжемся с Андреем Дементьевым и постараемся получить разрешение на публикацию стихотворения. Оно действительно замечательное.

Что касается "Клуба знакомств". Большинство читателей — против, и этим все сказано. "ЗОЖ" и есть клуб. Кстати, буквально месяц назад нам удалось предотвратить историю, подобную той, что произошла с вами. Одна дама хотела отомстить соседке... А может быть, вам, невзирая ни на что, вернуться к родному берегу?..

Ну, и по поводу "Остановись! Пусть он увидит солнце..." Стихотворение написано Ириной Быченковой, малоизвестной поэтессой. В "ЗОЖ"(№5 за 2006 год) мы опубликовали три строфы. Несколько дней назад читатель Евгений Беляков (349914 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Гайдара, д.8, кв. 1) прислал нам недостающее пред-

последнее четверостишие.

И разве не смогла б ты поделиться
С ним миром, домом, лаской и теплом?
И, может быть, немножко потесниться
И дать ему местечко за столом.

И Я С ГОЛОВОЙ ОКУНУЛАСЬ В ГАЗЕТУ

Шесть лет не расстаюсь с "ЗОЖ", а пишу впервые. Газета стала для меня большим, хорошим другом. Все подкупает: и простота, и искренность, и душевность. Все рубрики нужны, важны, все интересно. А стихи?! Я кланяюсь вам, позты "ЗОЖ". Стихи пишутся сердцем, излучают доброту, отражают жизнь, душевны, просты, милы — спасибо вам! Непременно соберу сборник, чтобы в минуты грусти, отдыха читать, наслаждаться и подпитываться их благодатной знергией.

Немного о себе: пенсионерка, в июне юбилей — 60-летие, педагог по образованию — 26 лет педагогического стажа, продолжаю работать, но не в школе. Вырастила двух сыновей-двойняшек: добрые и отзывчивые ребята — все горит в их умелых руках, все спорится и ладится, растет внучка.

А здоровье?! Ох уж зто здоровье: бесконечные простуды, операции, апатия, депрессия — надоело! И решила я заняться собой. А помогла мне, точнее, подтолкнула на этот "подвиг", моя приятельница, потомственный врач, замечательный специалист, нарколог-психолог высшей категории Лаврова Тамара Васильевна. Позвольте сказать о ней через газету, и я уверена, меня поддержат многие из ее благодарных пациентов. Стаж Тамары Васильевны 44 года: уважаемый, почитаемый врач, человек с добрым и отзывчивым сердцем. Работает, очень знергична, активна, неуемна, ведет здоровый образ жизни, где первостепенное место занимает баня! Далее бассейн, лыжи, а какие пишет стихи! Дай Бог здравия ей на долгие, долгие годы.

Так вот, с ее легкой руки и ступила на тропу ЗОЖ. Начала с очистки кишечника и печени (оливковое масло + сок лимона), эффект был потрясающий, прошла УЗИ — желчный пузырь чист, печень здорова! С зтой чисткой ушли и депрессия, и лишний вес, окрепла, простудные заболевания посещают очень редко и протекают значительно легче. Следующим шагом было приобщение к бане, я открыла ее для себя не только как помывочную. Убедилась, что она и парит, и правит, дает удовольствие душе и телу, забываешь о своих невзгодах и прочих "не"... Получаешь заряд бодрости на всю неделю, с веничком, травами, чаем, растирками, масками и здоровым общением.

А далее было знакомство с газетой. И я с головой окунулась в зту добрую, нужную, замечательную газету, ведь помимо рецептов, советов — зто и встречи с людьми, с их житейскими непростыми историями, порой трагическими. Восхищаюсь мужеством, терпением, мудростью, сопереживаю и радуюсь, учусь! Освоила гимнастику тибетских лам — очень эффективная гимнастика, несколько упражнений из рубрики "Йога для всех", добавила упражнения из тибетской гимнастики, хождение на коленях и ягодицах — вот и комплекс на 40-60 минут по утрам. Ну, и, естественно, H_2O_2 — 2-й год пью плюс стакан горячей воды. Собираю весной- летом травы, обеспечиваю себя на год чаем, чередуя с зеленым, квас по Болотову (очень вкусный с чистотелом!). А сколько освоила и применяю растирок (!), развела золотой ус, индийский лук, сабельник настояла — беспокоит артроз плеча. Вот так и живу: благодарю Бога за каждый день, за все, что у меня есть!

В конце маленький испытанный рецепт. Покойный муж очень страдал от мокнущей себореи, волосы густые, вьющиеся, во время обострения вид был очень неприглядный, да еще зуд! Пользовался гормональными мазями, которые лишь ненадолго заглушали зто обострение. Не помню, кто ему дал зтот рецепт, — сделали 1 раз, лет 12 горя не знал, пока не ушел в мир иной, все удивлялся.

Рецепт:
2 желтка
сок 1/2 лимона
1 ст. ложка растительного масла.

Взбить и втереть в кожу головы под компресс (полизтиленовый пакет, теплый платок) на 40 минут. Повторять, если есть необходимость, через 3 дня.

Поддерживаю Демьянову Марию Владимировну из Барнаула ("ЗОЖ" № 5 за 2006 год) на 100 процентов по поводу открытия "Клуба знакомств": кому суждено найти друг друга в любом возрасте — они встретятся. Не опошляйте, пожалуйста, газету!

Адрес: Тупицыной Валентине Николаевне, 142184 Московская обл., г. Климовск, ул. Серпуховская, д. 1, кв. 60.

ЛИСТАЮ «ЗОЖ» КАК КНИГУ ЖИЗНИ

Почему мне нужен "ЗОЖ"? Хотя бы потому, что время от времени и я, и мои близкие пользуемся его рецептами и рекомендациями. Дорогого стоит и уверенность, что в случае чего под рукой будет надежное средство от любого недуга. Нужен вестник и для общения с понимающими тебя людьми. Как источник, питающий душу положительными впечатлениями, ум — размышлениями, а сердце — то жгучей болью, то светлой радостью и всегда — надеждой.

Мне много чего нравится в вестнике. Все, что появляется в "ЗОЖ" о селе, принимается на ура, ведь большая часть зожевцев родом из деревни. Там — наше первое слово, первый шаг по земле, первая учительница. Мою звали Вера Дмитриевна. Нас у мамы было семеро, и все мы поочередно прошли университеты у Веры Дмитриевны. В голодные послевоенные годы она организовала в школе великолепные обеды. Правой рукой у Веры Дмитриевны была техничка тетя Поля, которая и готовила для детей. Потом была другая школа. Какие там были учителя! Мы их просто обожали! Екатерина Сергеевна Тарасова по русскому и литературе, историк Александр Иванович Поспелов, математик, он же директор школы, Николай Иванович Шувалов... Благодаря им школа в наших сердцах оставила добрый след.

А деревни?.. Они были переполнены народом. В каждой избе — по пять-семь детей. И все работали по хозяйству, и каждый

мальчишка умел ловить в речке рыбу голыми руками. Это были дети вдов-солдаток: Нюрины, Еленины, Аринины, Наташины... Наши матери и многие подростки были изувечены непосильным трудом. Тяжелое было время, но... не подлое.

Снова о "ЗОЖ". Неравнодушен к его "Творческому клубу". Всегда любил стихи, а к старости полюбил еще больше, даже сам пробую писать. Как много талантливых стихов встречаю в вестнике! Некоторые частенько напеваю, например, вот эти строки: "Как самоцветы звезд Луну, ты окружи меня любовью. В ее объятьях я усну, и нежность встанет к изголовью". Какая чистая, светлая, целомудренная музыка чувств в этих строках!

Сразу вспоминаю свою деревню Чижово в тридцать изб, когда связисты, натянув провода, установили на столбе "тарелку", и из нее на нас, мальцов, полились волшебные, нежные, грустные и вроде бы не детские песни: "Помню, я еще молодушкой была...", "За дальнею околицей, за молодыми вязами", "Катюша", "Землянка", "Темная ночь". Слушал и видел героев песен, и переживал за них, и слезы наворачивались на глаза. Иногда думаю: каким бы стало наше поколение, если бы из тех черных "тарелок" на нас выплескивалось то, что нынче вынуждены слушать дети?

Мне думается, все бы мы выиграли, если бы на страницах вестника было больше, чем сейчас, материалов о нравственности и духовности.

Адрес: Герасимову В.В., 600017 г. Владимир, ул. Михайловская, д.8а, кв. 30.

ЗАГЛЯНИ В СВОЮ АПТЕЧКУ

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки. Препараты и от заграничных фармацевтических фирм, и наши отечественные — на любой вкус и кошелек. Среди такого многообразия затерялись знакомые нам всем йод, зеленка, марганцовка. Может, их больше не выпускают? За ответом корреспондент "ЗОЖ" Варвара Богданова отправилась в московскую аптеку Мосхимфармпрепараты № 1 им. Семашко. Ее заведующая Галина Алексеевна СОБОЛЕВА нас успокоила.

Все эти препараты по-прежнему выпускаются и пользуются заслуженным спросом. Тем более весной, когда многие выезжают на природу, на дачные участки. В этот период мы, к сожалению, не застрахованы от мелких травм, порезов, различных ушибов. Поэтому важно, чтобы ваша хорошо укомплектованная домашняя аптечка была под рукой. Проверьте ее содержимое, возможно, что-то надо подкупить, какие-то лекарства выбросить как просроченные.

В любой домашней аптечке обязательно должен быть **йод**. Это сильный антисептик. Он применяется не только при обработке открытых ран. При ушибах можно сделать йодную сеточку для рассасывания гематомы.

А вот полоскать или смазывать горло им не советую. Для смазки лучше купить **люголь в глицерине**. Для полоскания – **йодинол,** который не сушит слизистую.

Зеленка – антисептик послабее. Поэтому она больше подходит детям, не так щиплет.

Для обработки наружных ран, царапин используют водный раствор **марганцовки**. Разводят, как правило, "на глазок" до слабо-розового цвета.

Без знакомой всем зожевцам H_2O_2 также не обойтись. Помимо всего прочего, перекись водорода замечательное кровоостанавливающее средство.

Нужно иметь под рукой **стрептоцид**, который хорошо подсушивает рану, не дает развиваться бактериям. Сейчас он выпускается в порошке, а не в таблетках, как раньше.

Для обработки гнойных ран, оттягивания гноя используют **мазь Вишневского**. Мазь **календула** также пригодится как ранозаживляющее средство.

При отравлениях врачи по-прежнему рекомендуют **активированный уголь**. Он снимает воспалительные процессы в кишечнике, выводит токсины. Можно выпить также слабый раствор марганцовки.

Запаситесь антигистаминными препаратами – **супрастином**, например, пригодится, если перегреетесь на солнце.

Многие предпочитают лечиться травами. Сейчас они выпускаются в удобной форме, как чай, в пакетиках. Неплохо, если в домашней аптечке будет несколько лекарственных сборов. Это желудочно-кишечные — слабительные и противовоспалительные. Не повредят и успокоительные, а также отхаркивающие грудные сборы. Пригодятся антисептические травы – календула, ромашка. Советую раз в полгода обновлять свои запасы, даже если еще не истек срок годности.

Так уж получается, что отравлениями, расстройством желудка на отдыхе мы страдаем довольно часто. Поэтому, кроме уже перечисленных средств, хочу посоветовать еще наш отечественный абсорбент **энтерадес.** Растворяемый в воде порошок быстро и эффективно снимет все симптомы отравления. Это не антибиотик, давать его можно даже детям.

При ожогах, бытовых и солнечных, помогут мази **борофреш** или **бороплюс**. Они также снимут зуд от укусов насекомых.

Все лекарства, о которых я говорила, стоят недорого, а зарекомендовали себя хорошо. Желаю, чтобы в свою домашнюю аптечку вы заглядывали как можно реже. Будьте здоровы.

ПРОЩАНИЕ С МОЛОЧНИЦЕЙ

Болезнь с таким "уютным" названием сдается далеко не сразу. Она бывает очень коварной и имеет массу неприятных, а порой и опасных последствий. Но победить ее можно, принимая традиционные лекарства, а также помогая организму травами и гомеопатическими препаратами. Об этом врач-гинеколог, кандидат медицинских наук Юлия Владимировна ОКСИНА рассказала корреспонденту "ЗОЖ" Варваре Богдановой.

Юлия ОКСИНА: Молочница — грибковое заболевание слизистой оболочки половых органов, вызванное чрезмерным размножением грибов Candida. Отсюда и ее официальное название — кандидоз. Молочница не относится к венерическим заболеваниям, хотя может передаваться половым путем. Дело в том, что грибок, вызывающий молочницу, в небольшом количестве есть во влагалище у большинства взрослых женщин.

"ЗОЖ": Когда же надо бить тревогу, бежать к врачу? Когда этот грибок становится опасным?

Ю.О.: У классической молочницы симптомы достаточно характерные — это зуд, покраснение половых органов, обильные, похожие на творог выделения из влагалища. Но это при остром проявлении болезни. Проблема заключается в том, что кандидоз протекает поразному, молочница может принимать хроническую форму. Тогда ее симптомы проявляются лишь перед менструацией или под воздействием неприятных факторов — стресса, снижения иммунитета на фоне других заболеваний. Несоблюдение правил личной гигиены также может быть причиной обострения кандидоза.

"ЗОЖ": Слышала, что молочницу называют болезнью чистоплотных женщин. Почему?

Ю.О.: Видимо, это о тех, кто слишком требовательно относится к своему организму. У здоровой женщины могут и даже должны быть небольшие выделения. Это нормально. К сожалению, некоторые дамы в своем неуемном стремлении к стерильной чистоте применяют для спринцевания сильнодействующие местные антибиотики мирамистин или хлоргексадин. Так как эти препараты чистят микрофлору, на место уничтоженных полезных бактерий тут же заселяются грибы молочницы.

Кстати, причиной появления кандидоза может послужить также бесконтрольный прием антибиотиков. Выделяясь через слизистые оболочки влагалища, они убивают микрофлору, способствуя тем самым развитию кандидоза.

"ЗОЖ": Почему нельзя мириться с присутствием молочницы в организме? Чем опасно такое соседство?

Ю.О.: Кандидоз — инфекция, попавшая в организм. Зачем же с ней мириться? У современной медицины накоплен достаточно большой опыт борьбы с молочницей. Есть специальные противогрибковые препараты, которые хорошо переносятся и дают стойкий эффект.

Наличие грибка определит анализ вагинального мазка. Да и при предварительном осмотре гинеколог, как правило, видит характерные проявления кандидозной инфекции, например, творожистые массы на стенках влагалища. Хочу напомнить, что здоровая женщина должна посещать врача-гинеколога 2 раза в год.

Даже если у вас нет острых симптомов — неприятного зуда, выделений, болезненных ощущений, молочница в любой момент может проявить себя. Дождется ослабления иммунитета и нанесет свой удар. Запущенному кандидозу порой сопутствуют диспепсия, цистит, уретрит. Это значит, что инфекция проникла уже в кишечник и мочевыводящие пути. Чтобы избавиться от нее теперь, нужно применять значительно более мощные препараты. А они зачастую обладают выраженными побочными эффектами.

Кандидозом часто болеют беременные женщины — примерно 30-40 %. Если его не лечить, то возможны заражение плода, преждевременные роды и другие тяжелые последствия как для матери, так и для ребенка.

К группе риска стоит отнести также пожилых, с ослабленным иммунитетом людей. Например, у больных сахарным диабетом высокий уровень глюкозы в организме, а это любимое "лакомство" грибка молочницы.

Новые противогрибковые препараты позволяют вылечить острый кандидоз небольшими дозировками. Однако при этом есть опасность повторения болезни, перехода ее в хроническую форму. Также в дальнейшем может развиться устойчивость грибка к этому и другим антибиотикам.

Поэтому врач, как правило, назначает комплексное лечение. Оно включает прием препаратов внутрь в сочетании с мазями и другими средствами местного действия.

"ЗОЖ": Что народная медицина может предложить при молочнице?

Ю.О.: Порекомендую различные травяные сборы для спринцевания.

●

Возьмите по 1 части ромашки и лапчатки гусиной. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, затем процедите.

●

Или такая смесь. 3 части коры дуба смешиваете с 2 частями цветков липы. 4 ст. ложки смеси

заливаете стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут, затем процедите.

●

Хорошо помогает календула. 1 ч. ложку соцветий положите в эмалированную посуду, заварите стаканом кипятка. Накройте крышкой и кипятите на слабом огне 15 минут. Настоять час и процедить.

Спринцеваться нужно утром и вечером. Желательно для этого применять специальную влагалищную спринцовку. Используя ее, вы избежите нежелательных травм слизистой стенок влагалища.

●

Можно взять цветки донника, листья мать-и-мачехи, траву золототысячника и крапивы по 1 части и траву тысячелистника — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут. Процедить и на ночь поставить тампоны, пропитанные этим настоем.

●

Полезно попить настой из плодов можжевельника: 15 г залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

●

Есть несколько гомеопатических средств. Например, для орошения влагалища нужно смешать 10 капель масла чайного дерева с 1 ст. ложкой масла календулы.

●

Расскажу о простом и доступном средстве, помогающем восстановить микрофлору влагалища, — бифидоке. Этот кисломолочный продукт содержит бифидо- и лактобактерии, которые являются "коренными" жителями влагалища. Для того чтобы восстановить микрофлору, необходимо спринцеваться 100-150 мл этого продукта. Лучше всего процедуру делать на ночь. Курс — неделя. Лактобактерии можно купить и в сухом виде: препарат лактобактерин продается в аптеке в виде порошка, в стерильных стеклянных флаконах. Разводите препарат теплой кипяченой водой по инструкции. Не смущайтесь, что там пишут о применении его внутрь, ведь лактобактерин используют и для лечения нарушения микрофлоры кишечника.

"ЗОЖ": Какие профилактические меры помогут избежать молочницы?

Ю.О.: Прежде всего, конечно, личная гигиена. Второй немаловажный момент — белье, которое мы носим. Молочница развивается в условиях повышенной влажности, а ее создает синтетическое, тесное белье. Отдавайте предпочтение хлопку. Кроме того, хлопок легко переносит стирку при высокой температуре. Ведь грибы молочницы при 40° задерживают свой рост, а при 80° — гибнут. Как вы сами понимаете, синтетика такую стирку не "переживет".

Могу также порекомендовать несложные процедуры для закаливания вашего организма. Для этого потребуются два таза: один с терпимо горячей водой, другой с холодной. В воду можно добавить отвары травок с легким антисептическим эффектом — ромашки, календулы. Поочередно на несколько минут садитесь в горячую и холодную воду.

Благодаря "ЗОЖ" я получила весточку о своем погибшем в войну брате. Написала письмо читательнице вестника Ларисе Михайловне Кашириной на Украину, в город Броды, где он был похоронен. Она нашла могилу брата, прислала справку о смерти из военкомата. Низко кланяюсь "ЗОЖ" и Ларисе Михайловне!

Адрес: Давыдовой Дарье Федоровне, 641837 Курганская обл., Шадринский р-н, с. Погорелка, ул. Рабочая, д. 2а.

* * *

Мне 65 лет, мужу — 70, оба на инвалидности. Пока работали, болеть было некогда. А ушли на пенсию, все болячки и вылезли. Несколько лет покупала вестник в киосках. В этом году выписала. С удовольствием читаю "ЗОЖ", что называется, от корки до корки. Очень нравится "Творческий клуб". Как я благодарна людям, которые пишут такие хорошие стихи! Что понравится, даже выписываю в тетрадь.

Два года назад у меня была тяжелая операция на кишечнике. Так свою заветную тетрадку со стихами читателей "ЗОЖ" взяла с собой в больницу и читала постоянно. Особенно стихотворение "Небесный ангел мой, прошу — храни меня" — как молитву. И дома, в минуты, когда бывает тяжело на душе, достаю свою заветную тетрадочку и читаю, читаю.

Адрес: Матанцевой Татьяне Михайловне, 125363 г. Москва, ул. Нелидовская, д. 21, кор. 1, кв. 80.

* * *

Поверьте моему слову: однажды подсчитала, что сагитировала подписаться на "ЗОЖ" человек до 20, включая соседей по квартире и по даче. И все очень довольны. Очень хорош последний, 25-й номер вестника за 2005 год. Мне, да и моим соседям однозначно нужны и впредь подобные "прогулки" по старым рецептам! Думаю, что и многим другим читателям — тоже.

Адрес: Савченко Ольге Леонтьевне, 61121 Украина, г. Харьков, пр-т Тракторостроителей, д. 134б, кв. 75.

* * *

Покупаю «ЗОЖ» вот уже год. Очень интересная и познавательная газета. Но мне хотелось бы поговорить о другом. Помню, в детстве (а жил я в деревне) практически в каждом саду или перед домом был скворечник или, по крайней мере, была кормушка для птиц. А сейчас ни в деревне, ни тем более в городе практически не видно этих домиков для птиц. Может быть, мое письмо кого-то и подтолкнет к этому нужному делу.

Адрес: Лазареву Александру Васильевичу, 144001 Московская обл., г. Электросталь, ул. Трудовая, д. 32, кв. 27.

* * *

В прошлом я медицинский работник. Всю жизнь прожила в селе и, наверное, поэтому с большим уважением отношусь к лечению травами. А теперь у меня есть «ЗОЖ», в котором читатели делятся испытанными рецептами.

В «ЗОЖ» (№17 за 2005 год) прочитала письмо Анастасии Васильевны Шабаловой, живущей в Иркутской области в городе Черемхово. Там я родилась, провела юность, там остались мои двоюродные сестры, с которыми потеряла связь около 12 лет назад. Написала Анастасии Васильевне и получила от нее весточку. А в ней — адрес сестер, живущих теперь в Иркутске. Спасибо, Анастасия Васильевна!

Адрес: Ушановой Дине Ахметовне, 453164 Башкортостан, Стерлитамакский р-н, пос. Красноармейский.

КРАСНАЯ СВЕКЛА. НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Прочитал статью в «ЗОЖ» (№ 3 за 2006 год) под заголовком «О свекла, ты чудо!» . Прекрасный материал, но о свекле в нем сказано далеко не все. У меня на этот счет есть собственный опыт.

Лично я лечил свеклой одну болезнь, а вылечил сразу пять, что и подтверждается моей медицинской карточкой.

Дело складывалось так. В один из дней 2003 года я заработал непроходимость кишечника. После десяти часов мучений меня спасла от неминуемой операции жена. Она после физических манипуляций сделала мне облегчение и вывела из кризиса. Сильно был спрессован кал, а у меня был геморрой, три шишки полностью закрывали задний проход. Страшась повтора пережитого, мы с женой стали искать методы самолечения в газете «Здоровый образ жизни». И нашли все, что писалось о свекле, поверили и стали заваривать свекольный квас. Это делается очень просто. Вскипятили пятилитровую кастрюлю воды, через 3-5 минут положили туда очищенную свеклу — 500 г. Три часа настаивали, потом процедили, добавили150 г сахара, ч. ложечку сухих дрожжей для быстрого закисания кваса и через сутки начал пить, сколько хотел, ежедневно. На вторые сутки почувствовал выделение газов, и пошло облегчение, непроходимость отступала.

Должен сказать, что вместе с приемом свекольного сока я применил лечение при помощи голодания для снижения веса. За два месяца снизил вес на 20 кг и довел его до нормального по своему росту.

Через шесть месяцев мне как участнику Великой Отечественной войны перед праздником Победы провели годовое обследование. Прошел ЭКГ, сдал анализы, прошел врачей, и впервые мне не выписали ни одного лекарства от моих болезней. Давление артериальное в норме — 120, ЭКГ в норме, варикоз нижних конечностей исчез, не стало синевы с чернотой и узлов на голени ноги, почувствовал легкость в ходьбе.

Таким образом, лечил одну непроходимость кишечника, а вылечил еще четыре болезни: мерцательную аритмию, геморрой — шишки исчезли, выправилось артериальное давление, не обнаружился и варикоз нижних конечностей. И все это без денежных затрат.

Ко всему сказанному добавлю, что это лечение будет положительным, если полностью исключить употребление спиртных напитков и даже пива. Три-четыре раза приняв дозу вина, болезни вновь занимают свои позиции и требуют все начинать делать сначала. Страдающие опробуют мой метод лечения, а здоровые только посмеются.

У меня сейчас свекольный квас пьет вся семья, а раньше не верили в это.

Вот и вся статья. Редакцию прошу, если она попадет в газету, подпись и местожительство не указывать, а написать только

Г.П.П.

«ЗОЖ»: Понятно, тема деликатная. Г.П.П. так Г.П.П., но опыт действительно замечательный. Конечно, хотелось бы услышать от Г.П.П., как он голодал. Сколько дней? В каком режиме? Несомненно, что свою положительную роль в избавлении от тех самых пяти недугов помимо свекольного кваса сыграли и голодание, и потеря лишних килограммов.

МОЕ РАДОСТНОЕ ЗАНЯТИЕ

По методике доктора Зиганшина, о котором узнал из «ЗОЖ», я привык к одному из экзотических завтраков из 3 ложек гречихи, залитой вечером стаканом кефира, купленного в магазине, без термообработки. К слову, провел 10-суточное голодание с выходом по системе этого замечательного врача. И все было в норме.

Пытаюсь придерживаться раздельного питания. Правда, не все удается, потому что после промышленной переработки биологическая ценность большинства продуктов значительно снижается, а многого вообще нет в продаже, например, ржаной муки, патоки. Поэтому хорошее подспорье — овощи и фрукты, выращенные на своем огороде. На рынке покупаю пшеницу, ячмень, овес, сою, семена подсолнечника, рожь, подсолнечное масло. Мед — у хороших знакомых. Сало использую вместо мяса для восстановления веса после очередного ежеквартального голодания.

Пью в основном фитококтейль, составленный из зеленого чая, цедры цитрусовых (кроме грейпфрута), лекарственных трав — иван-чая, шалфея, донника, клевера, душицы, зверобоя, крапивы, листьев ежевики и земляники, шиповника, листьев тополя в пору их липкости, калины, зеленых шишек сосны и верхушек ее побегов. С дачи привожу листья малины, смородины, облепихи, мяты, мелиссы, вишни, груши, яблони. На каждую заварку набираю 8-10 компонентов. Пью по 500-700 мл коктейля с медом и пивными дрожжами, спирулиной. Постоянно принимаю капилар и время от времени селен-актив, кальций-актив. Стараюсь соблюдать баланс потребления по самочувствию. «Подпитываюсь» по сезону экстрактом элеутерококка, прополисом.

В результате добился нормальной работы ЖКТ, стабильного кровяного давления. Простуды обходят меня стороной. Каждый день делаю физзарядку, в том числе с гантелями, много хожу пешком, езжу на велосипеде, словом, занимаюсь своим организмом всерьез. Это очень радостное занятие. Я никогда не страдаю пессимизмом, пою песни, пишу стихи и радуюсь жизни.

Адрес: Баранову Анатолию Гавриловичу, 446114 Самарская обл., г. Чапаевск, ул. М. Расковой, д. 67, кв. 77.

ИЗБАВИЛАСЬ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Если бы я раньше знала о «ЗОЖ», думаю, не стала бы инвалидом. Мне 61 год, одиннадцать лет, как дали II группу. Как только начала получать по подписке «ЗОЖ», стараюсь обходить больницы, в которых провела немало времени, стороной. Для меня вестник — это лечащий врач. Благодаря ему взяла на вооружение ежегодные чистки печени и выгнала два десятка камешков. По рецептам «ЗОЖ» вылечила почки. В одной диагностировали камень, в другой—

кисту. В течение двух лет пила овес, ела изюм с перцем, а потом поехала на УЗИ и узнала, что почки-то чистые. Последнее мое достижение — избавилась от болей в суставах по рецепту Клавдии Степановны Овчаровой в «ЗОЖ» (№ 2 за 2004 год): по полкилограмма клюквы, черной редьки и свеклы (без кожуры) провернуть через мясорубку, влить 0,5 л коньяка, в плотно закрытой посуде (без доступа воздуха) поставить на десять дней в темное место, процедить через три слоя марли и принимать по утрам натощак по 1 ст. ложке за 15 минут до завтрака. Большое спасибо Клавдии Степановне! Ухватилась за этот рецепт, как утопающий за соломинку, и не ошиблась.

В свою очередь, тоже поделюсь рецептом. Десять лет назад лежала в хирургии, готовили к операции на позвоночнике. Спросила врача, какую мне дают гарантию, он честно ответил: никакой, и я отказалась от операции. Но боли в спине были такие, что не могла ни лежать, ни спать. Ночью ходила по коридору, меня заметила пожилая санитарочка и посоветовала такое лечение: в горячую ванну всыпать килограмм обыкновенной каменной соли, влить 50 г скипидара, смазать чувствительные места жирным кремом и садиться на 15-20 минут. Но прежде надо приготовить 100 г водки, 100 г меда и теплую одежду, вплоть до шапки и варежек. Как выйдешь из ванны, тепло одеться, быстро выпить водку, съесть мед и ложиться в постель (порцию водки и меда я разделила пополам). Как пропотеешь — переодеться в сухое. Вот и все. Приняла только две ванны и на десять лет забыла о болях в спине.

Адрес: Головковой Фаине Михайловне, 249062 Калужская обл., Малоярославецкий р-н, с.Ильинское, д.4, кв.10.

СЕРЖАНТ ПОМОГ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРАПА

О борьбе с храпом, кажется, написано-наговорено столько, что иной раз становится просто смешно от «советов» на сей счет. А между тем есть простой народный способ освободиться от такого недуга-недостатка. Расскажу по порядку.

В армию меня призвали в 1959 году. Группу новобранцев, куда входил и ваш покорный слуга, отправили в город Мукачево, что в Закарпатье. Попал в учебный взвод. В течение восьми месяцев мы проходили курсы радиомехаников. Обитали мы, «зелененькие», в огромной двухрядной казарме вместе со старослужащими. По ходу учебы солдаты-курсанты проходили практику у «старичков» на точках. Все нормально. Никакой — поверьте на слово! — дедовщины. Дежурили на равных по графику, посуду после еды мыли тоже по очереди. Кстати, в дивизионе служил целый интернационал: русские, украинцы, белорусы, латыши, эстонцы, армяне, грузины, азербайджанцы, молдаване, башкиры, татары, чуваши, евреи. И никаких проблем. Речь шла только о том, чья смена на “отлично” обеспечивает учебные полеты самолетов.

Так вот, мы, новички, в первое время храпели так, будто над койками тарахтел трактор. Был у нас сержант откуда-то из Подмосковья, который однажды сказал: «Храп — дело дрянное. Девушки от вас будут убегать. Как перестать храпеть? Слушайте внимательно. После отбоя ложитесь на бок — неважно, правый или левый. Чуть прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь. Руки запустите свободно под подушки. Вспоминайте родителей, родных, друзей. Вскоре вы заснете богатырским сном, и сны ваши будут светлые, цветные, без храпа».

Честное слово, после того как мы последовали его совету, храп в казарме постепенно прекратился. Без вмешательства врачей, без таблеток.

Надеюсь,мой армейский опыт ни у кого из ныне храпящих не вызовет улыбки, а возможно, и поможет излечиться.

Адрес: Махмутову Исмагилу Абдрахимовичу, 450039 Башкортостан, г. Уфа, а/я 135.

ТЫКВЕННЫЙ МЕД ПРОТИВ КОЛИТА

Знаю, что такое колит, еще со студенческих лет. Сначала не обращала на свою «болячку» особого внимания: полечусь антибиотиками (другого лечения у медицины нет) — проходит. При очередном обострении снова принимала противомикробные средства... В итоге острый процесс постепенно перешел в хронический. Прочитав в разных газетах и журналах неоднократные публикации о том, что чистотел спасет мир от страшнейших недугов человечества — рака, СПИДа, туберкулеза, я решила лечиться чистотелом. Готовила отвары и делала микроклизмы и орошение прямой кишки. Отказалась от лекарств и аптек, собирала травы и делала из них настои. Кстати, оказалось, спиртовые настойки плохо помогали, так как все паразиты — пьяницы и алкоголь — их любимый напиток. Еще их любимый корм — антибиотики и гормоны, поэтому и нет эффекта от их применения. Я начала делать настои на керосине. В конце концов самочувствие мое наладилось. Однако встреча два года назад с удивительной старушкой заставила меня сменить ориентацию. Бабулька пасла стадо коз возле зарослей чистотела, где я заготавливала его на зиму. Назвав меня «доченькой», она спросила, зачем мне так много чистотела? Я поведала ей о своей проблеме, и она заметила, что чистотел - не лучшее средство для ее решения. Больше того, она утверждала, что хотя ей уже 89 лет, но никакого колита у нее нет и не будет. И все это благодаря клизмам из тыквенного меда. Этими клизмами она вылечила у себя цирроз печени, а у своего «деда» — простатит и геморрой. Слушала я бабушку с некоторым недоверием, но все же решила попробовать ее рецепт.

Мед из тыквы обладает слабительным действием, и его применяют при запорах. Он облегчает состояние больных, страдающих воспалением толстого кишечника, улучшает пищеварение. Рекомендуется для диетического и детского питания при ожирении, снижении функции желчного пузыря, отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек и мочевого пузыря. Даю рецепт приготовления тыквенного меда. Берете тыкву, срезаете верхушку, вынимаете внутренности и в полость засыпаете сахар до краев. Накрываете срезанной верхушкой и ставите в таз. Пусть постоит, пока корочка не

станет мягкой. Затем содержимое сливаете в банку и ставите в холодильник (где он может храниться больше месяца). Получается похожая на мед масса, которую можно пить сколько хочешь и когда хочешь. Вреда не будет никакого, так как это настоящий бальзам для печени.

Подробно опишу технологию использования этого меда для клизм. Итак, берете 300 г меда + 200 г крутого кипятка и эти 0,5 л (температуры 37-38°С) вводите в прямую кишку (непременно после 2-литровой очистительной клизмы, иначе вы не сможете задержать тыквенный мед в кишечнике полчаса). Полежав с ней на животе, спине, боках полчаса и освободившись, снова надо сделать 2-литровую клизму. Все, процедура окончена. Такую клизму надо ставить один раз в неделю на всю оставшуюся жизнь.

В кишечнике всасывание происходит в несколько раз быстрее, чем в желудке. Кстати, тибетские целители — ламы эту особенность нашего организма заметили давным-давно. И более 80% всех болезней успешно излечивают клизмами и микроклизмами, подбирая их состав в зависимости от степени нездоровья своих пациентов. Впрочем, мы были бы наивными людьми, если бы усыпили себя верою в то, что только этими клизмами мы сможем решить все проблемы с кишечником. И все-таки хотя бы немного поддержать себя таким образом можно и должно. К тому же огромное значение при этом имеют очистка всех остальных органов и систем организма, раздельное питание, движение и вера в исцеление. Я с этим справляюсь. Больше того, вовлекла в этот процесс своих близких, знакомых, и даже многие онкобольные мне говорят спасибо, так как лучшего средства очищения кишечника они не находят. А главное — это самый безопасный метод удаления из толстого кишечника всяких наростов, полипов. Знайте, если на теле (на веках, под мышками, на спине) есть папилломы, то они есть и в толстой кишке. После этих клизм все наросты на теле начинают сами отпадать. Вот так-то...

Адрес: Крисань Лидии Сергеевне, 18002 Украина, г. Черкассы, б-р Шевченко, д. 200, кв. 135.

На дворе весна, и как пишет ваш добрый доктор Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА: "В природе началось сокодвижение, и человеческое тело при этом не исключение". Возможно, именно это явление — пробуждение соков — и заставляет читателей обращаться к доктору с самыми сокровенными, наболевшими вопросами. Десятки писем и звонков ежедневно, желание не оставить каждого обратившегося за советом без консультации сделали доктора Любимову как бы центром притяжения в нашей популярной рубрике "Вопрос—ответ". Сегодня она с вами на страницах вестника.

Действительно ли обыкновенная столовая свекла помогает в улучшении состояния и лечении онкобольных?

П.И. Озорнов.

г. Санкт-Петербург.

— Лечение онкологических заболеваний свекольным соком практикуется народной медициной много лет. О лечебных свойствах красной свеклы знали и древнегреческие врачи. И мы прибегаем к услугам этого овоща. Свеклу назначают в протертом виде по 250 г в день, эта доза делится на 3-4 приема. При непереносимости протертой свеклы рекомендуется 1 кг красной свеклы пропустить через соковыжималку и пить сок (суточная доза — 300 мл). У больных после трехнедельного приема сока красной свеклы спадает температура, улучшается общее состояние, в лучшую сторону меняется кровь.

При местном применении сока красной свеклы происходит уменьшение раковых опухолей кожи и молочной железы. Повязки с соком советую менять 4-5 раз в день.

В 1 кг красной свеклы содержится минимальное количество действующего на опухоль красящего вещества. Оно не токсично, как известные ныне химические средства лечения рака, так что этот способ безвреден и эффективен.

Замечу, что красящее вещество не разрушают ни желудочное пищеварение, ни длящаяся часами варка. Оно сохраняет свои целительные свойства даже при варке в течение 2 часов при температуре 100°.

У разных больных опухоли поразному реагируют на лечение: у одних состояние улучшается от ежедневного употребления 250 г натертой сырой свеклы, у других — от 200-250 г сока, но большинство нуждается в ежедневном приеме, а это, как правило, 1 кг красной свеклы.

Важная деталь: лечение это надо проводить без перерыва, пожизненно. В свекле содержится большое количество жидкости, что затрудняет эту терапию. Тогда на помощь придут таблетки из экстракта свеклы. Они действуют так же, как и свежий сок собственного приготовления. При регулярном приеме свеклы (в любых видах) нормализуется СОЭ, восстанавливается аппетит, уменьшается так называемое лучевое похмелье после облучения.

Свеклу можно смешивать с овсяными хлопьями, хреном, простоквашей — будет вкуснее.

* * *

У меня на протяжении трех лет завышен протромбиновый индекс в крови (густая кровь). Из-за этого очень болят и отекают ноги, вены воспалены. Как облегчить мое состояние?

М.И. Панфирова.

г. Ульяновск.

— Для лечения воспаления, укрепления стенок вен, разжижения крови при варикозах пейте отвар коры ивы белой по 1/3 стакана 2-3 раза в день в течение 1-2 месяцев. Для этого 2 ст. ложки измельченной коры залейте 2 стаканами воды, кипятите 10-15 минут на слабом огне. Отвар эффективен и для ножных ванн продолжительностью полчаса. После ванн надеть на ноги эластичные резиновые чулки.

Места со вспухшими венами несколько раз в день нужно смачивать соком свежего картофеля или накладывать повязки, смоченные в этом соке. Можно днем прикладывать кашицу из трех средних картофелин на больное место в виде компресса на 2-3 часа.

При варикозном расширении вен полезны медовые компрессы. Для этого на ткань советую нанести слой меда, сверху закрыть пленкой и забинтовать широкой тканью или бинтом. В первый день компресс оставить на 2 часа, во второй и третий — на четыре, а потом на всю ночь.

Полезно также пить чай с ботвой

моркови по стакану 2-3 раза в день. Готовим его так: 1 ст. ложка сухой ботвы моркови на стакан кипящей воды, настоять 1 час.

* * *

Посоветуйте, пожалуйста, наиболее эффективные методы очищения организма в весенний период. Длительное время страдаю аллергией и другими недугами. Но именно в весенний период у меня происходит обострение заболеваний.

Л.И.Попова. Ленинградская обл.

—Точно так, как оживают и начинают движение соки в теле дерева, оживает весной и наш внутренний, телесный огонь, наполняя нас новой силой. Он, как считают китайцы, перемещается в это время от сердцевины к поверхности тела, которое, однако, все еще остается очень чувствительным к холодному воздуху.

Поэтому весной лучше одеваться теплее и избегать сквозняков.

Китайцы весну ассоциируют с печенью, которая очищает кровь, а тем самым и весь организм. Поэтому очищение, в первую очередь печени, — одна из важнейших задач этого времени года.

Физическая активность в это время года совершенно необходима при любой погоде. Надо постепенно «выходить из зимы». Используйте каждый погожий день для прогулок, а ненастные дни – для домашней работы, которой особенно много именно весной. Время между 11 часами вечера и 3 часами утра, когда печень очищает сама себя, непременно должно быть отдано сну.

Не злоупотребляйте холодной пищей и напитками до прихода настоящего лета. Весной в рационе должна преобладать вареная пища, а сырые овощи и зелень – лишь дополнять, а не вытеснять ее. Тушеные овощи и тушеная зелень очищают печень не менее эффективно, чем сырые. Весной, как и зимой, полезны зерновые (в виде каш), которые хорошо согревают тело.

Употребляйте в пищу большое количество листовой зелени, которая очищает кровь и печень. Добавляйте лимонный сок в еду и питье. Если надо взбодриться, пейте зеленый чай вместо кофе, а если нужно расслабиться – чай из ромашки вместо горячительных напитков.

Травы, очищающие кровь и печень, как правило, горьки на вкус, но это полезная горечь, и к ней надо привыкнуть.

Одуванчик (корни и листья) относится как раз к таким горьким травам. И это самое раннее весеннее растение – чудо-лекарь! Это растение настолько эффективно очищает и оздоравливает организм, что стоит «притереться» к его горечи и употреблять регулярно каждую весну. При этом исчезают многие симптомы, прямо или косвенно связанные с плохим состоянием печени: желтушность, прыщи, сыпи, нарушения пищеварения, раздражительность, головные боли.

А теперь предложу вам ранее опубликованный в вестнике «ЗОЖ» и достаточно эффективный метод очищения организма, который применяется при таких заболеваниях, как аллергия, ожирение, атеросклероз и других.

Цикл очищения при названных заболеваниях 21 день. Весь этот период надо придерживаться вегетарианской пищи. Можно, правда, употреблять отварную рыбу, но в основном тушеные овощные блюда, каши, фрукты.

Внимание! Первые три дня надо есть только салат из свеклы, моркови, зеленых яблок, стеблей сельдерея, заправленных растительным маслом и 1 зубчиком чеснока. К этому салату можно добавить 2 ломтика серого хлеба с отрубями.

На протяжении всего курса очищения ежедневно принимать по 2 таблетки -3 раза в день – активированного угля.

Перед ужином примерно за 1 час принимать порошок сернокислой магнезии, для этого 1 ч. ложку магнезии растворите в 50 мл теплой кипяченой воды и выпейте. С 14-го дня с начала очищения организма начинайте принимать по 0,4 таблетки декариса один раз в день после ужина – 7 дней. Этот метод очищения очень эффективен и доступен. Настоятельно рекомендую воспользоваться им именно сейчас, в период весны. Ведь за зиму организм накопил много шлаков.

Проще пареной репы

БАБУШКА ПОДСМОТРЕЛА У НАНАЙЦЕВ

Я живу на Дальнем Востоке и каштаны у нас не растут, а вот о лечебных свойствах плодов каштана я случайно узнал из журнала, когда лежал в больнице с острым приступом стенокардии.

Берешь плод каштана, если он сильно сухой, размачиваешь в воде, примерно сутки, пока плод не осядет на дно емкости, вырезаешь с него пробку, вдеваешь в него нитку, чтобы можно легко выдернуть пробку, и вставляешь в любую ноздрю. Ставишь перед собой посуду, садишься и ждешь от 1 часа до 3 часов, и из другой ноздри начнутся такие выделения...

На следующий день нужно повторить процедуру с другой ноздрей.

Это я испытал на себе, после этой процедуры очень легко дышать через нос. Так ты очистишь пазухи.

Прошу вас, может, кто откликнется на мое письмо и вышлет мне каштаны, расходы я оплачу.

Вот простой рецепт, как лечить боль в пояснице. Мне это посоветовала одна женщина, по национальности нанайка. Говорит, что это ей передали по наследству ее родители.

Утром, постелив коврик, ложишься на спину, поджимаешь ноги и руки и катаешься с боку на бок раз 25—35, улучшение почувствуешь через 2—3 месяца. Эту процедуру нужно делать ежедневно утром.

Я делаю это уже в течение 4—5 лет, пока болей нет, как говорят, Бог миловал, до этого были такие приступы, что не мог подняться с постели.

Адрес: Козыренко Владимиру Федоровичу, 682350 Хабаровский край, Нанайский р-н, с. Троицкое, ул. Б. Павлова, д. 63, кв. 2.

НЕ БОЙТЕСЬ УЗНАТЬ ПРАВДУ

В 7-м номере вестника мы начали публикацию письма, да нет, скорее откровения, серьезной работы, если хотите, Веры Леонидовны ДУБИНОЙ. Перенеся операцию по поводу рака молочной железы, она как бы приподняла занавес над сценой, где разворачиваются события под названием "онкология". Переживания, сомнения, мельчайшие подробности. Переоценка жизненных ценностей. Мы уверены, что материал полезен не только больным, но и здоровым.

Сегодня — продолжение. Если у вас есть вопросы к Дубиной, пишите в редакцию с пометкой на конверте: "Не бойтесь узнать правду". Все ваши письма дойдут до адресата.

Я не психолог, не философ и не врач. Но простят меня специалисты, если из теории выбиваюсь. Я считаю, что единственная цель человека на Земле, осознает он это или нет: духовный рост, а все остальное — средства к этому. А средства эти, как лекарства, бывают сладкими, чаще — горькими, а иногда и шоковыми. Здорово, если духовное развитие идет в достатке, любви, благополучии, уюте, красоте. Но ведь это встречается гораздо реже, правда? И не сравнивайте себя ни с кем. Со сравнения часто начинается зависть. А зависть — это грех, а кроме того, путь к болезни: язве, гипертонии, депрессии, раку.

Но продолжу свою хронологию болезни. Итак, я в палате после операции, новокаин начинает отходить, появляется боль, а тут заходит врач и говорит: «Завтра делаем вторую операцию, тянуть нельзя. Позвонила в лабораторию. Удаленная опухоль состоит из раковых клеток». Я восхищаюсь врачами-хирургами. Они не жалеют нас, не обращают внимания на страх и мольбу в глазах, потому что видят цель, знают результат промедления. Если бы мне дали отдохнуть между операциями 1-2 дня, я бы, может быть, и не согласилась. А так я не успела прийти в себя — и закрутилось: пришел анестезиолог, очень хорошо со мной поговорил, ответил на все вопросы, разговаривал, как с ребенком — мягко, ласково. Люди разные, кому-то не нужны эти лишние знания, но мне, например, очень важно знать, что со мной будут делать. Я от этих знаний не паникую, а успокаиваюсь. Узнала, что операция будет длиться часа полтора, при искусственной вентиляции легких, то есть какое-то время я не буду сама дышать. И мне эти знания помогли в момент выхода из наркоза. Как? Расскажу позднее. А пока я прониклась доверием к анестезиологу, а это очень важно — кому ты доверяешь свою жизнь. До этого разговора я очень боялась не проснуться, теперь страх прошел.

Наркоз мне посоветовал купить импортный, так как после него легче выход из наркоза, не страдает память. Так я и сделала.

А пока я беседовала с анестезиологом, мой хирург, он же лечащий врач, позвонил на работу моей дочери, сообщил о новой операции. Дочь привозит по просьбе врача препараты крови, а мне — свой мобильник. И говорит мне самые важные для меня слова.

Я за открытость в разговоре. У больного раком — а перед серьезной операцией и у любого больного, наверное, тоже — возникают мысли о смерти. Я считаю, это нормально. Лучше это оговорить. Плохо, если тебя внутри гложет страх, тревожит какое-то незавершенное дело, а родные, чтобы не огорчать, говорят бодренько: «Да брось ты, все будет хорошо». У больного может возникнуть чувство, что его не хотят понять, не желают посочувствовать. Конечно, надо поддержать, обнадежить. Но надо понять и это — страшна часто не сама смерть, в конце концов, ее не избежать, хотя и хотелось бы попозже. Женщин волнует судьба детей, особенно если не все ладится в их жизни. Кажется: пока я жива, с ними ничего не случится. Хочется им еще помочь, даже если они уже сами родители.

Много мы не говорили, но то, что она мне сказала, я больше всего хотела услышать. Мы живем с 16-летним сыном, который только заканчивает школу, и меня очень тревожит его будущая учеба, его судьба. Отец? «Умчался, новой судьбы ища», 5 лет назад. И вот моя маленькая девочка с улыбкой, спокойно, без пафоса и надрыва сказала не дежурное «Все будет хорошо», а самые важные для меня слова: «Мама, при любом исходе операции знай, что у Леньки есть я». Я очень благодарна ей за эти слова. Представляю, как нелегко было их сказать. Но они успокоили меня, как никакие другие.

Перед операцией я сняла с шеи крестик и надела его на запястье, обернув цепочку несколько раз. Я не снимала его лет 20 и сейчас не могла оставить его в палате. На замечание медсестры: «Что это ты тут за украшение накрутила?» — я ответила, что крестика не сниму и мне разрешил это анестезиолог (и это правда). Сама иду в операционную, оставляю одежонку в «предбанничке» и в первозданном виде ложусь на стол. Все как вчера. Озноб, несмотря на яркие прожекторы. Кажется, что эта подготовка идет слишком долго. Скорее бы... Стараюсь расслабиться, ни о чем не думать и сдержать дрожь. От меня уже ничего не зависит... Укол... Последняя мысль: «Ну вот, засыпаю, а хирурга почему-то еще нет».

Просыпаюсь. Вернее, сознание проснулось, а глаз открыть не могу. Первое ощущение — что-то мешает нормально вдохнуть, в горле что-то лишнее. Тут же понимаю — это та трубочка, через которую я дышала во время операции. (Вот тут мне и помогли мои предоперационные вопросы. Я понимала, что со мной происходит.) Думаю: «Почему же ее не убирают, ведь я уже не сплю». Сказать им

об этом не могу из-за этой же трубки. Начинаю кашлять и чувствую — трубку убирают. Все. Этот этап преодолен. Теперь наблюдение в реанимации. Капельницы. Сон. Слабость. И опять — капельницы, слабость, сон. Очень внимательная молодая медсестра, всегда появляющаяся рядом за секунду до боли, жажды. Пить нельзя, она смачивает мне губы и дает немного пососать смоченную водой ватку. Я теряю чувство времени, хотя понимаю, что продолжается тот же день.

Уже поздний вечер. Прошу медсестру сходить в мою палату и принести мобильный телефон. Звоню дочери домой. Она знает о прошедшей операции, что все идет нормально. Но теперь я говорю об этом сама, и она будет спать спокойнее. Впереди ночь. Все так, как и должно быть после операции. Больно. Надоело лежать в одном положении. Но ведь это сущая ерунда, правда? Утром после обхода меня переведут в палату.

Ни разу ни на секунду у меня не появлялось сожаления по утраченной части тела. Нет, конечно, лучше с ней, чем без нее. Но, в конце концов, это не рука, не нога, не глаз. Эстетика? Да кто бы об этом знал, если бы я не стала сейчас откровенничать? Но я сознательно иду на такое «публичное раздевание», потому что знаю, что некоторым женщинам это доставляет моральные страдания. Милые мои, вас есть за что любить и кроме красивой груди. Да, я знаю женщину, от которой ушел муж сразу же, как она вышла из больницы после операции. Трудно пережить двойной удар. Но о таком человеке можно ли сожалеть? Это предатель по сути своей, и если не сейчас, то при другом случае он себя еще показал бы. Но я видела и другое (и, кстати, не один пример среди женщин разных возрастов), когда трогательно и с любовью посещают женщин в больнице многолетние официальные мужья, молодые неофициальные и любовники при живом муже. Я надеюсь, что ваша прекрасная грудь — не единственное, что связывает вас с любимым мужчиной. Тогда не волнуйтесь, в этом плане все у вас будет хорошо. Или вот такой пример: сидит женщина перед кабинетом в ожидании первой консультации. Ее направили из районной поликлиники. Очень нервничает. Бюст у нее очень внушительных размеров, явно является предметом ее гордости. Не выдерживает, начинает разговор. Сначала общие вопросы, а потом тревога вырывается наружу: «Что я буду делать, если у меня рак? Как я буду без груди? Нет, я лучше от операции откажусь. Пусть будет, что будет». Я снова повторюсь и скажу, что мы каждый день десятки раз стоим перед выбором: что сказать, как поступить, как отреагировать? Но если выбор невелик — или с грудью в могилу, или без груди получить шанс для жизни — это выбор? Я думаю, выбора здесь нет. А у той женщины оказалось все нормально, и через несколько минут она, на крыльях вылетев из кабинета, со счастливой улыбкой убежала домой.

Хотелось бы сказать о самолечении и о вестнике «ЗОЖ». Нет, нет, прошу не настораживаться. Вестник я ругать не собираюсь. Сама выписываю и с удовольствием читаю советы и письма читателей. Но все же главная его ценность (это мое частное мнение) — это дух оптимизма и моральная поддержка, которую получают друг от друга читатели, они же авторы. А вот что касается советов и рецептов — лучше применять эти советы, пока здоров, чтобы подольше не поддаваться болезням, поддерживать позитивный душевный настрой, укреплять иммунитет при помощи трав и упражнений. Но если вы получили серьезный диагноз, лечитесь у врача. Параллельно с официальным лечением и в перерывах между курсами лечения применяйте рецепты, которые печатаются в «ЗОЖ». Или если стадия заболевания такая, что медицина практически не лечит, — тогда вперед, с верой и бодрым настроением применяйте рекомендуемые рецепты.

Я сама читаю и Малахова, и Брэгга, и Норбекова, и другую литературу по оздоровлению. Но если человек болен, он не должен начинать самостоятельное лечение, хотя бы не пройдя обследования. Это не только онкологических больных касается.

Но вернемся в больничную палату. Я оперировалась не в онкологической больнице, а в одной из ведомственных. Настроение хорошее. Неожиданно большой шрам. От середины груди до спины, до наружного угла подмышки. Но это нормально, удалены все ткани, несколько лимфатических узлов. Рукой шевелить почти не могу. В первый же день мне показали упражнения для руки, чтобы скорее восстановился нормальный объем движений.

Я очень быстро восстановила руку — сначала упражнениями, затем работой по дому. Но хорошо, что прежде спросила у врача, можно ли делать упражнения подолгу, какую амплитуду можно позволить — до появления боли, немножко через боль или можно давать большую нагрузку, терпя боль. Тут сдуру тоже можно себе навредить — усиленные движения могут вызвать повышенное выделение лимфы, она может скапливаться в тканях, вызывая отек. А пока для оттока лимфы в боку оставлена резиновая трубочка с грушей от спринцовки на конце. Так что я теперь как ежик из детской песенки — «с дырочкой в левом боку». Боль? Все терпимо, все преходяще. Я знаю, что в онкологии после такой операции в стационаре находятся довольно долго. А у меня хирург, лечащий врач в больнице и наблюдающий доктор-онколог в поликлинике — один и тот же человек. Меня отпустили домой на 5-й день. Числилась на дневном стационаре, а на перевязки ходить разрешили хоть в больницу, хоть в поликлинику — как мне удобнее, а доктор-то один.

Через какое-то время сняли швы, убрали трубочку. И этот этап я преодолела.

Следующий шаг — облучение. Его иногда проводят перед операцией, чтобы локализовать опухоль, иногда — после операции, чтобы предотвратить развитие метастазов. Случается, что курс гамма-терапии проводят и до, и после операции. Но обо всем этом — в следующем номере.

БОЛЬ СНИМАЮ УПРАЖНЕНИЕМ

Мне 66. На пенсии 6 лет и столько же выписываю «ЗОЖ». А узнала про газету, будучи в больнице, где перенесла тяжелую онкологическую операцию. Пролежала 4 месяца. Неподвижность совсем сковала мою спину, замученную 30-летним остеохондрозом. При выписке не представляла, как быть дальше. Процедуры после операции почти все были противопоказаны, массаж и прогревание нельзя, а лекарства не помогали. Вот и живи, как знаешь.

И все же нашелся рецепт от остеохондроза — это зарядка, которая боль снимает, как таблетка. Нужно на полу лечь на живот, руки вытянуть вперед и под пупок положить мячик или клубок величиной с собственный кулак. Будет больно, придется потерпеть.

Зарядка такая: одновременно поднимаем левую руку и сантиметров на 15-20 правую ногу. Затем следует поменять положение, подняв другую руку и ногу. Первый раз достаточно сделать упражнение 3 раза. На следующий день — 4, и так до 10 раз, прибавляя по одному повторению каждый день. Если больной не может поднять ногу сам, ему надо аккуратно поспособствовать.

Мне зарядка помогла сразу, и я при малейшей боли в спине ее использую. Той весной 2000 года я сама посадила свой огород — 4 сотки, и спина меня не беспокоила. Но надо беречься, не поднимать тяжести, а то любое смещение опять вызовет боль. Всем, кто делал эту зарядку, помогло. Но многие люди не верят в такой простой способ и не хотят попробовать. А всего-то и требуется несколько минут. Упражнения особенно выручают шоферов. Уж я это знаю, поскольку сама водитель с 30-летним стажем.

После операции и по сию пору занимаюсь физкультурой. Делаю по утрам в постели комплекс «Золотая рыбка» из 6 упражнений по книге Майи Гогулан. Эта зарядка годится даже для лежачих больных. Но я выполняю зимой по 50 раз, а летом огород, времени хватает только на 30. В огороде управляюсь одна. Детям некогда. Муж умер 13 лет назад. Живу, как могу, стараюсь успеть везде. Два года нянчила внучку. Сейчас ей уже 3 года, скоро будет полегче.

Адрес: Малухиной Любови Васильевне, 624250 Свердловская обл., г. Заречный, ул. Кузнецова, д. 11, кв. 35.

"ЗОЖ": Комплекс "Золотая рыбка". При чем здесь Майя Гогулан? Речь идет о так называемых "Шести правилах Ниши", в состав которых органически входит упражнение "Золотая рыбка". Мы решили сегодня повторить эти правила. Во-первых, у нас много новых читателей, а правила рассчитаны на людей любого возраста и практически любого уровня здоровья. Во-вторых, обойдя некогда все издания оздоровительного профиля, они сегодня забыты — вышли из моды, что ни в коей мере не снижает их пользы. Итак...

ШЕСТЬ ПРАВИЛ НИШИ

РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ. Спать надо на твердой ровной постели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело лежит прямо на твердой постели, вес распределяется равномерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое появляется днем при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды между позвонками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном счете приведет к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами.

ТВЕРДАЯ ПОДУШКА. Перед сном под шею следует подкладывать твердую подушку, при этом надо следить за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на верху подушки. Вначале это будет болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушной можно использовать полотенце. Однако, используя его время от времени, следует приучить себя к твердой подушке, чтобы в конце концов обходиться без особого буфера. Твердая подушка способствует хорошему здоровью: исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, менингит, болезни уха, горла, носа и глаз. Более того, она укрепляет мозг и позвоночник.

Йога для всех

МЕДИТАЦИЯ И ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). Сегодня мы поговорим о том, что такое медитация и зачем она нужна современному человеку.

Весна уже уверенно шагает по улицам, и все чаще яркое солнце сияет в небе. Однако у многих людей в это время настроение совсем не радостное: причина тому – так называемое весеннее обострение – сезонная перестройка организма. Помимо обычных проблем со здоровьем весеннее обострение делает людей более раздражительными и конфликтными.

Как с этим справиться? Конечно, существуют всевозможные лекарства и процедуры. Но кардинальное решение этой и других подобных проблем – научиться управлять собой, хотя это и не так просто, особенно в наше время. Еще в 70-х годах прошлого века крупнейший российский физиолог академик П.К.Анохин писал: "Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных перегрузок. Мы можем противостоять им, лишь воспитывая волю, научившись управлять своими эмоциями".

С самых древних времен в йоге развивалась и совершенствовалась система внимательного самонаблюдения и изменения себя изнутри. В последнее время ее все чаще называют "медитацией", что в переводе с латыни означает "размышление". Однако одними размышлениями медитация не ограничивается. Главная ее цель – тонкая настройка психики в направлении совершенного здоровья, душевного равновесия, радости и счастья.

Йоги утверждают, что медитация – мощный способ обратить вспять процесс старения. И тому есть научные доказательства. Не так давно американские ученые установили: **у людей, которые долгое время занимаются медитацией, биологический возраст почти на 12 лет меньше их реального возраста**!

Плохая память и рассе-

УПРАЖНЕНИЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА". Это упражнение надо выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную постель лицом вверх или вниз, потянуть в направлении туловища пальцы ног, положить обе руки под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении извиваться (вибрировать) всем телом подобно движениям рыбки в воде. Делать это упражнение по 1-2 минуты каждое утро и вечер.

Упражнение помогает излечить сколиоз, исправляет искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы и способствует перистальтике.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ. Лежа лицом вверх на полу и положив под шейные позвонки подушку-валик, поднимайте руки и ноги вверх вертикально к туловищу и начинайте быстро трясти (вибрировать) поднятыми руками и ногами. При этом тянитесь ступнями ног и кончиками пальцев рук вверх. Длительность упражнения – 1-2 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ "СМЫКАНИЕ ЛАДОНЕЙ И СТОП". Лечь на спину, голова — на твердой подушке, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и назад с сомкнутыми кончиками пальцев. И, наконец, сомкнуть ладони над грудью. Это первая часть упражнения. Вторая — продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновременно поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз. После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и медитировать в течение одной-двух минут утром и вечером ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно конечностей. Оно имеет важное значение также потому, что координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер.

Также полезно лечение руками. Доказано, что ладони излучают таинственные лучи. Лечение путем прикосновения ладонями основано на действии этих лучей. Но, прежде чем к нему прибегать, надо вызвать к жизни потенции ладоней следующим образом: сесть, поднять руки вверх с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть ладони, пальцы прикасаются друг к другу. Направлять непрерывно в течение 40 минут концентрированно на ладони свою умственную энергию. Попытаться сделать это раз, как бы утомительно это ни было, и тогда обязательно активизируется полностью энергия в ладонях. Если это удастся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение остальной жизни. Техника лечения ладонями очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ЖИВОТА.

Подготовительная часть: сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);

наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);

наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);

вытянуть руки вперед в горизонтальном положений и повернуть голову влево и вправо (по разу);

поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по разу);

опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;

сохраняя руки в таком положении, откинуть их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть: после подготовительной части расслабиться, положить ладони на колени на некоторое время и начать главную часть упражнения: выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно делая движения животом, в течение 10 минут каждое утро и вечер. Выполняя это движение, говорить про себя: "С каждым днем мне все лучше во всех отношениях". Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для позвоночника и живота координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на организм.

янность, раздражительность и повышенная конфликтность, состояние беспокойства и тревоги, бессонница и подверженность стрессам – таков лишь краткий перечень показаний для занятий медитацией. Установлено, что при регулярной практике медитации нормализуется кровяное давление, уменьшается нагрузка на сердце, лучше работают легкие, повышается иммунитет, приходят в равновесие нервная система и психика.

Сегодня мы разучим технику медитации, которая называется *анапана-сати*. Она основана на внимательном наблюдении входящего и выходящего дыхания. Внешне эта техника очень проста, и потому начать заниматься ею может каждый человек. Однако глубина этой техники такова, что даже самые продвинутые и тренированные люди с ее помощью способны достичь высочайших результатов.

Техника медитации. Прежде всего сядьте в удобную позу, спина прямая. Можно на табуретку или стул, не опираясь на его спинку. Йоги говорят, что во время медитации важно сохранять "возвышенный настрой" – как будто вы сидите на вершине высокой горы. Очень полезно сидеть со скрещенными ногами, это повышает устойчивость тела и способность управлять собой. Поза со скрещенными ногами сама по себе является оздоравливающей.

Закройте глаза, дышите через нос. Сосредоточьте все свое внимание на участке у входа в ноздри. Наблюдайте, как дыхание входит в ноздри (на вдохе) и выходит из ноздрей (на выдохе). Будьте очень внимательны и сосредоточенны, но без лишнего напряжения. Постарайтесь полностью сосредоточиться на дыхании, так чтобы у вас не было никаких посторонних мыслей хотя бы в течение 12 секунд. Если вы отвлеклись, вновь настройтесь на дыхание и повторите еще раз, стараясь следовать за дыханием как можно дольше. Лучше всего выполнять медитацию 2 раза в день – по 20 минут утром и вечером. Это поможет со временем развить и укрепить в себе состояние покоя и душевного равновесия.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

ЕСЛИ ЗВЕРОБОЙ, ТО ТОЛЬКО ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

На пороге летний сезон — время заготовки лекарственных растений впрок. Между тем сторонников траволечения становится все больше, как в равной степени больше и людей, знающих толк в лекарственных растениях, даже владеющих некоторыми тонкостями этого далеко не простого способа врачевания. Впрочем, есть в этом вопросе и некоторые нюансы, которые известны не всем любителям собирать травы. Восполнить этот пробел я и хотел бы сегодня.

Написать статью заставил случай, который произошел со мной при заготовке растительного сырья. Лекарственные травы я заготавливаю постоянно, поэтому уже определились любимые участки, где поддерживаю естественный видовой баланс растений, то есть не подрываю сырьевой базы.

Однажды, проходя на "свой" участок, увидел еще одного заготовителя. Подумал: конкурент. Поинтересовался. Оказывается, заготавливает зверобой. На участке зверобой действительно рос, но тот подвид, который целебными свойствами не обладает. Все это я объяснил «конкуренту», за что и услышал в свой адрес отнюдь не ласкающую слух тираду: мол, суют тут свой нос всякие...

А дело вот в чем. Существуют четыре подвида зверобоя, но целебным свойством в полной мере обладает один — зверобой продырявленный (Ниперикум перфоратум). Не буду загружать читателя излишней информацией, скажу лишь, как отличить нужный, то есть целебный, зверобой от нецелебного.

У зверобоя продырявленного кроме ясно различимых точек – девяти дырочек — на листьях и лепестках, просматриваемых на свету, лучше на солнце (почему он и называется продырявленным), на стебле должна быть выражена пара продольных ребер, он как бы овальный, в отличие от других подвидов, имеющих круглый или четырехгранный стебель. Указанных отличительных признаков для правильного выбора вполне достаточно, хотя с ботанической позиции существуют еще несколько тонкостей, но к практической стороне дела имеющих несущественное значение.

Коль скоро разговор зашел о зверобое, было бы несправедливо не сказать о его целебных свойствах. При этом я бы не стал распространяться о тех, которые можно найти в любом справочнике по лекарственным растениям. Остановлюсь на редко встречающейся в средствах массовой информации методике лечения этим замечательным растением язвенной болезни желудка.

На одном из заседаний Московского фитотерапевтического общества в декабре 2004 года А. П. Ефремов, в то время главный редактор журнала "Лекарственные растения", ссылаясь на литературные данные и собственные исследования, доложил о методе фитотерапии вышеупомянутой болезни с использованием зверобоя. Исследователь исходил из бактериального происхождения язвы. Конкретно, появлением и развитием язвы желудка мы обязаны бактериям (хеликобактер). Оказалось, что зверобой чрезвычайно активен к этим бактериям, как, кстати, и к некоторым другим, например к золотистому стафилококку. Используя указанное свойство, а также его заживляющую способность, и разработали новую методику.

Итак, для лечения язвы потребуется зверобойное масло и кисель из корней окопника лекарственного.

Приготовление и использование зверобойного масла.

Вопрос вроде не новый, но тем не менее новизна заключается в том, что вместо термоэкстракции, путем помещения экстрагента (масла) в русскую печку или в духовку, применяется настаивание на солнечном свету (для лучшего фотолиза), что обычно делается как раз наоборот, то есть в темноте.

Итак, берете верхушечную часть, сошмыгиваете только цветки, засыпаете их в прозрачную емкость рыхло, не утрамбовывая, и заливаете оливковым или подсолнечным маслом. Настаивать надо 3-4 недели и обязательно на солнечном свету. Показателем готовности и хорошего качества масла служит его рубиновый цвет.

При отстаивании содержимое банки разделяется на три слоя: на самом дне образуется тонкий, светлый и неприятно пахнущий слой — это дрожжи, над ним небольшой слой воды, и сверху масляный экстракт зверобоя. Верхний слой сливают в бутылку из темного стекла и хранят в холодильнике. Принимать следует по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц. При экстрагировании в духовке так не получается, я согласен с А.Ефремовым. Более того, мы долго пытались получить зверобойное масло в различных тепловых режимах, но из высушенного сырья результаты отрицательные. Следовательно, сырье, то есть цветки зверобоя, должно быть заготовлено из сырорастущего растения (так говорят ботаники).

Приготовление киселя из корней окопника лекарственного и его применение.

Сухие корни окопника мелко измельчить (в кофемолке), 1 ч. ложку с верхом порошка залить небольшим количеством теплой кипяченой воды, тщательно перемешать до однородной массы, после чего добавить 1 стакан крутого кипятка при тщательном помешивании. Настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца. Одним из достоинств окопника является наличие в нем до 1,5 % аллантоина. Соединение в растительном мире почти не встречается, но в животном — это обычное соединение, особенно необходимое для жизнедеятельности бактерий. Аллантоин входит в состав околоплодной жидкости млекопитающих и обладает способностью стимулировать рост клеток. На его основе разработаны препараты с заживляющим свойством. Своим присутствием в окопнике при лечении по указанной схеме именно это соединение обеспечивает заживление язвы. Другим замечательным свойством окопника является содержание в нем ценнейшего витамина B_{12}, который в природе синтезируется исключительно микроорганизмами. В комплексе зверобой с окопником действуют еще более эффективно.

В народе распространен другой способ лечения язвы желудка с применением зверобоя. Положительно показало себя совместное использование иван-чая с сушеницей топяной и зверобоем. Растения принимаются раздельно. Из сушеницы готовят настой из расчета 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на пол-литра кипятка, настаивают 30 минут, принимают на ночь по 70 г. Иван-чай заваривается в соотношении: 1 ст. ложка сухого сырья на 200 мл кипятка, с настаиванием 20 минут, принимать по 1/2 стакана до еды. Но предварительно, за 20 минут, следует принять 70-80 мл настоя зверобоя, заваренного в количестве 2 ст. ложек на 0,5 л кипятка. Известно, что в иван-чае до 1,5 % слизи, что способствует обволакиванию пораженного участка желудка, то есть язвы. Кстати, по противовоспалительному действию среди лекарственных растений со-перников у иван-чая единицы.

В случае, когда язва желудка отягощена нарушением желчевыделения (определяется по горькому привкусу во рту и по диагнозу врача), целесообразно применять траву зверобоя в смеси с травой горца птичьего и золототысячника в равных соотношениях. Готовится настой по общепринятой схеме из расчета 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на пол-литра кипятка, настоять 20-30 минут, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. В случае невротического синдрома (раздражительность, плохой сон) параллельно принимать настойку пустырника по 30 капель 3 раза в день после еды. Кроме этого, возможно использовать настой трав с участием зверобоя следующего состава: сушеница, зверобой, мята перечная в равных пропорциях. Берут 2 ст. ложки смеси на пол-литра кипятка, настаивают 20 минут и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Для улучшения рубцевания язвы народная медицина рекомендует такой способ лечения. Утром натощак принимают внутрь 1 ч. ложку зверобойного масла, через 10 минут — 1 ч. ложку свежего коровьего масла, еще через 5 минут — 1 ст. ложку свежего меда, а еще через 5 минут выпивают 2 свежих (!) сырых яйца. Через 30 минут обычный завтрак.

Показал себя эффективным следующий способ лечения. На первом этапе (2 недели) используют сушеницу топяную и синюху голубую, а на втором — также 2 недели — зверобойное масло. Настой сушеницы топяной готовят в соотношении: 10 г сухого измельченного сырья на 200 мл кипятка, настоять 20-30 минут и принимать по 2-3 ст. ложки утром и вечером до еды, а спустя 20 минут после еды принимать по 1-2 ст. ложки отвара корней синюхи голубой, приготовленной в соотношении: 6 г измельченных сухих корней на 200 мл кипятка, настоять 30 минут. Затем второй этап: 2 недели, принимать зверобойное масло до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день. При этом способе замечательно сочетаются местное заживляющее действие сушеницы и зверобоя и седативное действие синюхи голубой. Кстати, по седативному действию синюха голубая сильнее валерианы в 6-8 раз.

Еще один замечательный сбор на основе травы зверобоя продырявленного, дающий хороший заживляющий эффект: зверобой и золототысячник — по 10 частей, сушеницы — 20 ч., ромашки и мяты перечной — по 15 ч. 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и принимать по четверти стакана за полчаса до еды. После купирования острого состояния очень полезно пить чай на зверобое с медом, а также жевать прополис. Для этого кусочек прополиса величиной с ядро лесного ореха жуют медленно и слюну проглатывают. Как известно, прополис обладает антибактериальным заживляющим свойством, который совместно со зверобоем дает потенцирующий (взаимоусиливающий) эффект.

В заключение не могу не сказать о некоторых очень существенных деталях зверобоя продырявленного. Длительное применение его одного, а не в сборах может вызвать чувство дискомфорта в правом подреберье (в области печени) или вкус горечи во рту. Зверобой несколько повышает артериальное давление, что следует учитывать гипертоникам со значительно повышенным давлением, поэтому лучше его применять в сборах. Кстати, если вы его используете при лечении язвы желудка, протекающей с послаблениями, то зверобой как нельзя кстати, поскольку действует как закрепляющее средство.

Зверобой считается русским национальным лекарственным растением, но, к сожалению, до конца нами не оцененным. Взять во внимание хотя бы один только факт. Весь мир использует зверобой как антидепрессант, что в настоящее время очень существенно, а мы, россияне, проходим мимо этого замечательного факта. В нашей домашней аптечке должен быть зверобой в различных лекарственных формах. Но настоящим эликсиром является зверобойное масло. Кроме использования его при язве желудка, гастритах, это масло является непревзойденным средством лечения ожогов, причем любого происхождения (химических, термических).

Виктор Михайлович КОСТЕРОВ, кандидат биологических наук.

Живые витамины природы от Мерцаны

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ.

Молодость под защитой: броня из хрома

Наконец-то весна! А весной – особенно весной – в нашей душв все громче звучит: «Хочу быть молодой и красивой!» И ведь знаем, что вечная молодость - мечта... Милые дамы, с возрастом бороться можно! Можно не только «затормозить» ход времени, но и сделать пару шагов в обратном направлении, потому что теперь у нас появился природный хром, который называют «зликсиром молодости».

Микрозлемент хром – вовсе не мелочь. Он отвечает за уровень сахара и холестерина в крови; мало хрома - и избыточная глюкоза запустит механизмы преждевременного старения и ожирения.

Дефицит хрома очень распространен, его ощущают 9 человек из 10. Еще лет сто назад хром входил в состав пищи и воды, но цивилизация «изъяла» его из нашего рациона. Обеднели почвы, и хром почти исчез из того, что на них растет; после морозилки или переработки в продуктах от хрома и вовсе ничего не остается. Хрома нас лишают стрессы, неправильное питание, прием стимуляторов, к тому же с годами мы теряем способность удерживать зтот микрозлемент. Главная проблема в том, что в чистом виде хром не усваивается. А как же весна, жажда обновления, мечта о молодости и красоте? Выход найден. Это – природный хром.

Давайте посмотрим, что получается при дефиците хрома. Избыточная глюкоза изменяет белки; происходит так называемая «сшивка» молекул друг с другом. Кожа теряет упругость и зластичность, появляются ненавистные морщины и дряблость (и не только на лице), жировые отложения и целлюлит. Это то, что мы с грустью видим в зеркале. Но лицо в зеркале станет свежим, подтянутым и счастливым, если вы позовете на помощь хром! Он нормализует уровень глюкозы, то есть, действуя изнутри, устраняет ПРИЧИНУ преждевременного старения. Результат вы заметите сразу – ведь необязательно выслушивать комплименты, достаточно читать их в глазах мужчин. И вще – нравиться самой себе. Что может быть восхитительней ощущения гладкой, упругой и зластичной кожи под пальцами! Как только вы возьмете в союзники малютку-хром, путь к совершенству будет открыт: любое косметичвское средство – крем, змульсия, тоник - станет многократно зффективнее. «Лет десяток с плеч долой», высоко поднятая голова, блеск глаз – не об зтом ли мы мечтаем? Кроме того, сосуды, артерии и сердце тоже скажут вам «спасибо»: хром вернет им зластичность и очистит от холестерина. Доказано: хром, снижая содержание глюкозы в крови, продлевает жизнь на 25%!

Ну да, скажетв вы, лицо-то молодое, а лишние килограммы? Ведь избыточный вес – зто и повышенное давленив, и нагрузка на сердце и сосуды, да и просто ощущение тяжести. Все, кто пытался бороться с лишним весом, знают: терзаешь себя диетой, мучаешься, злишься... Ну, сбросишь килограмма три... Но вечно же на диете «сидеть» не будешь; стоит вернуться к обычному рациону - возвращается и прежний вес. И хорошо вще, если только прежний, без добавки. Да и небезопасны они, диеты: организм насилия над собой не любит. А причина-то лишнего веса – в нехватке хрома. Без него, как ни бейся, нормальный метаболизм жиров невозможен. Нет хрома - и организм будет все время испытывать «сахарный голод», а зто значит, что нам не избавиться от постоянного желания съесть что-нибудь сладков или мучное. Хром положит зтому конвц. Вы почувствуете, что освободились от «синдрома сладкоежки», а килограммы тают. Клинические исследования свидетельствуют: хром не только ускоряет обмен веществ и способствует сжиганию жира; он мягко снижает чувство голода на весь день. Лишний вес уходит, давление нормализуется, сосуды очищаются от холестерина, а зто облегчает работу сердца. И еще - снижение веса идет только за счет жира, а мышцы, как и кожа, остаются в тонусе. Вы нв только выглядите хорошо, но и чувствуете свбя соответственно: молодо и легко. Все дело в том, что ваш организм радуется хрому!

Вот и врачи советуют: устраивайте свбе праздники. Но праздники редки, а нашим вечным и не самым приятным спутником остается стресс. В небольших количествах он полезен как закалка и зарядка для организма. Постоянный же стресс, вврнев, избыточный адреналин, повышает уроввнь сахара и холестерина в крови, то есть запускает механизм интенсивного изнашивания организма. А если на зтом фоне, нв дай бог, случается какое-нибудь ЧП – развод, болезнь близкого человека и т.п. – мы стареем, как говорится, в одночасье. Казалось бы, что тут сделавшь? Но мы можем защититься от ударов судьбы! Надо только помочь организму выстроить внутреннюю защиту, дать ему способ противостоять житейским бурям. И первейший строительный материал для зтой внутренней крепости – хром. Он будет нашей страховкой: мы выдержим любой удар, если он придется по укрепленной поверхности, то есть если показатели глюкозы и холестерина в крови будут в норме.

Конвчно же, хром – зто не лекарство, и сахарный диабет хромом не вылечишь. Но предупредить можно. Особенно при нашей жизни: и питаемся кое-как, на бегу, и выпиваем иногда на бокал больше, чем надо бы, и нервничаем, и недосыпаем... И здоровее от всего зтого, конечно же, не становимся. Женская жв мудрость во все времена заключалась в том, чтобы в любых условиях постараться сохранить главное – здоровье близких и свое собственное. Хром, уменьшая потрвбность в инсулине, без каких-либо дополнительных усилий помогает нам предотвратить развитие диабета.

Еще нвдавно хром был нам недоступен. Помните: с пищей мы его не получаем, а в чистом виде он не усваивается. Однако в природных продуктах существуют «проводники» хрома, вещества, которые позволяют микрозлементу проникать в организм и усваиваться им. Ученые корпорации «Мерцана» с помощью высоких технологий создали препарат «ФЭТ-Х», который содержит и хром, и его природный «проводник».

Препарат «ФЭТ-Х» прошел клинические испытания в Российском НЦ восстановительной мвдицины и курортологии. Подтверждено: регулярный прием «ФЭТ-Х» нормализует углвводный и жировой обмен, подавляет чувство голода, повышает мышечный тонус, улучшает телосложение, стабилизирует систему антиокислительной защиты организма. Препарат «ФЭТ-Х» выпускается в двух формах: традиционной, в виде капель, и более современной и комфортной - в виде спрвя.

Специалисты считают: природный хром - зто прорыв в области высоких медицинских технологий. Для нас же хром - зто «зликсир молодости», возможность избавиться от ожирения, защита от ударов судьбы, профилактика сахарного диабета. «ФЭТ-Х» - зто молодость и стройность, легкая походка и счастливый блеск глаз. Будьте неотразимы с «ФЭТ-Х»!



Товар сертифицирован. РУ №005899 Р 643 06.2003

Спрашивайте в аптеках вашего города. Горячая линия:
Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно), www.mercana.ru

Живые витамины природы от Мерцаны

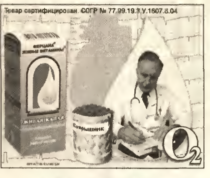
«ЖИВАЯ КАПЛЯ»:

почему тонус мышц так важен для работы сердца

Консультирует доктор Андрей Петренко

– Врач-кардиолог сказал, что для облегчения работы сердца необходимо поддерживать мышцы всего тела в тонусе, и выписал «Живую каплю». Объясните, при чем тут мышцы всего тела и сердце?

– Врач-кардиолог абсолютно прав. «Живая капля» действительно поддерживает мышцы всего тела в тонусе. Мало кто знает, а это важно, что сердце может прогнать кровь только по сети крупных сосудов. А как быть с малыми? Вот здесь и вступают в действие компоненты «Живой капли», стимулирующие встетстввнную микровибрацию мышц, непосредственно связанную с функцией кровообращения. Доказано, что мышцы сами проталкивают через себя кровь. Дело в том, что в венах, расположенных внутри мышцы, имеются образования, играющие роль клапанов. При сжатии мышцы кровеносные сосуды сдавливаются, и кровь выдавливается в одном направлении. При расслаблвнии сосуды восстанавливают свою форму и объем, поэтому кровь вновь устремляется в них со стороны артерии, так как со стороны вены ее ток преграждают клапаны. Улучшенив же кровотока по венозной системе особенно важно для сердечников, так как застой крови в венах – это увеличение нагрузки на сердце и склонность к тромбозам, тромбофлвбитам, а это бич для зтих больных. То есть мышцы работают как насос, помогая сердцу перекачивать кровь, и потому их тонус напрямую связан с сердечной деятвльностью. Но пожилые люди в силу возрастных заболеваний обычно не могут поддврживать мышечный тонус. Поэтому им и прописывают «Живую каплю». «Живая капля» показана всем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Механизм действия «Живой капли» – это суммарный эффект действия глутаминовой кислоты и сердечных флавоноидов боярышника. Глутаминовая кислота путем потенциальной способности регулировать мвтаболизм постоянно поддерживает тонус мышц, избавляя сердце от дополнитвльных усилий. А сердечныв флавоноиды восстанавливают сердечный ритм, расширяют коронарные сосуды и, таким образом, снимают эффект «утомленного сердца». Так что безболезненная работа сердца и тонус мышц напрямую взаимосвязаны, а компоненты «Живой капли» способствуют этому наиболее эффективно.



– В аптеках продается много разных добавок для сердечников. А есть такая добавка, чтобы содержала все необходимые компоненты сразу?

– Единой добавки нет и быть не может. Во-первых, она была бы величиной с кулак, во-вторых, значительная часть необходимых веществ в достаточном количестве находится в пище, даже в простой, народной. Простой пример: калий, минерал, необходимый сердечно-сосудистой системе как воздух. Его дефицит увеличивает риск аритмии, сердечной недостаточности и инсульта. Многие сердечники знают зто и принимают калийсбервгающие или калийсодержащие препараты. К тому же калия много в картошке, кабачках, молоке. Усваиваемость высокая, до 95%; казалось бы, вопрос с калием решен. Однако сердечнику нужен нв просто калий, а калий, который сумел преодолеть гематознцефалический барьер. Таким образом, нет смысла включать в «единую» таблетку калий, целесообразнее включить его «проводник», то есть вещество, которое проведет его через зтот барьер. В «Живой капле» зто вещество есть – глутаминовая кислота. Она обеспечит сердце важнейшим минералом! Ведь калий поддерживает так называемый сердечный автоматизм, ритмичную работу сердвчной мышцы. А еще – понижает давлвние и уменьшает отеки. Его значение для сердца невозможно переоценить! С «Живой каплей» не надо думать, не забыли ли вы принять калий – с ней ваше сердце получает его из повседневной пищи.

Другой пример: кальций. О нем все всё знают. Но многие удивятся, узнав, что именно недостаток кальция, а не вго избыток ведет к кальцификации сосудов, которая увеличивает риск инфаркта и инсульта. Да-да, именно недостаток! Кальций, полученный с пищей, доходит до сосудов, где должен попасть в кровь, но не может проникнуть через клеточную мембрану и оседает на сосудистых стенках. Помните, по телевизору показывают обросшую кальцием спираль стиральной машины, которая сломалась? Так выглядят и сосуды при дефиците кальция. В пище кальция много, а усвоить вы его не можете – нет проводника! Классический проводник кальция – витамин D. Витамин D сам вырабатывается в организме, его можно купить в аптеке. В чем же проблема? Проблема как раз и заключается в широте возможностей. В медицинских учебниках написано, что витамин D образуется при воздействии ультрафиолетовых лучей на кожный жир. Если его смыть перед тем, как выйти на солнышко, витамин D не образуется. Если после пребывания на солнце принять душ, то образовавшийся витамин D может не успеть впитаться. Альтернатива – аптечный витамин D, но он капризен в хранении и токсичен при передозировке. Потому-то специалисты и говорят о «Живой капле» как о прорыве! В «Живой капле» есть природный проводник кальция «С»-комплекс. С его помощью организм получает – заметьтв, из продуктов! – столько кальция, сколько вму нужно. А кальций – настоящий бальзам для сердца! Он необходим для нормального сокращения миокарда, облегчает работу сердца при сердечной недостаточности и нормализует свертываемость крови. К тому же кальций надежно защищает вас от остеопороза. «С»-комплекс «Живой капли» - поставщик еще и железа, которое снабжает сердце кислородом, и магния, обеспечивающего здоровье сердечных артерий.

И последнее: необходимые сердечнику вещества нельзя объединять! Взаимодействуя друг с другом, они теряют полезные свойства. Витамин B_1 изменит структуру витамина D и фолиевой кислоты; сам витамин B_1 окислится под действивм рибофлавина. А ведь все зти витамины нужны сердечнику! То же и с минералами. Дажв если избежать «столкновения» путем микрокапсулирования, противоречия вынырнут либо после проглатывания, либо на этапе взаимодействия с рецепторами. Но в природе-то противоречий нет; в яблоке железо легко «уживается» с витамином С! Поэтому роль проводников – глутаминовой кислоты и «С»-комплекса, входящих в состав «Живой капли», огромна. Они позволяют веществам, жизненно необходимым сердечнику, усваиваться из обычных продуктов: молока, яблок, картофеля и т.д. Оттого-то «Живая капля» так эффективна в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний!

Спрашивайте в аптеках вашего города. Горячая линия:
Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно), www.mercana.ru

НУЖНЫ ЛИ НАМ АНТИБИОТИКИ?

Сегодня пятнадцать процентов продаваемых лекарств — это антибиотики. Несколько сотен торговых наименований! Но почему при таком обилии высокоэффективных средств мы страдаем от различных инфекций не меньше, чем до открытия пенициллина? Может быть, ученый мир изменил свое отношение к тому, что считал величайшим событием минувшего века, и эпоха антибиотиков закончилась? С этими вопросами корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Шибакова обратилась к президенту Академии антибактериальной терапии и вице-президенту Альянса клинических химиотерапевтов и микробиологов профессору, доктору медицинских наук Сергею Владимировичу ЯКОВЛЕВУ.

Сергей ЯКОВЛЕВ: Эпоха антибиотиков не кончилась, она продолжается, потому что человечество не может отказаться от одного из своих величайших завоеваний. С 1941 года, когда началось применение антибиотиков, пенициллин спас миллионы человеческих жизней. И сегодня это основное средство лечения многих смертельно опасных заболеваний, вызываемых бактериями: туберкулеза, пневмонии, сепсиса, менингита.

"ЗОЖ": Почему же антибиотики давно сопровождает дурная слава: что они крайне вредны, одно лечат, другое калечат, в общем, имеют неприятные побочные эффекты, которые всю пользу сводят на нет?

С.Я.: Большинство медикаментозных средств имеют побочные действия, антибактериальные — не исключение. Например, пенициллин чаще других дает аллергическую реакцию, тетрациклин плохо действует на печень, сульфаниламидные средства небезопасны для почек, гентамицин отрицательно влияет на слух. Некоторые повышают чувствительность к солнечному свету, разрушают хрящевую ткань. Большинство препаратов подавляют не только болезнетворную, но и полезную микрофлору, провоцируя дисбактериоз и кандидоз. Некоторые исследования доказывают, что если ребенка до года лечили антибиотиками, у него вдвое возрастает риск развития астмы, а у женщин, которые употребляют большое количество антибиотиков, увеличивается риск развития рака молочной железы. Назначая лекарство, врач должен учесть все эти нюансы. Да и пациентам нелишне знать о них. Потому что одно дело, когда на чаше весов лежит жизнь больного — тут никто не думает о возможном дисбактериозе. И совсем другое дело, когда антибиотики из года в год принимаются при малейшем чихе, на всякий случай, из перестраховки. У нас же любой — сам себе врач и фармаколог. Между тем принимать или не принимать антибиотик — это не личное дело человека.

"ЗОЖ": Вот как! Объясните.

С.Я.: Будет он лечить свою стенокардию или язву — это его личное дело. А вот принимать антибиотик — нет, это дело общества. Потому что существует проблема, перед которой побочные действия антимикробных препаратов — пустяк.

Поначалу ученые считали, что постепенно изведут все болезнетворные бактерии и навсегда освободят человечество от инфекций. Однако уже в конце 50-х — начале 60-х годов медицина реально столкнулась с тем, что высокоэффективные препараты стали терять свою силу. Пенициллин сначала применяли дозами в десятки тысяч единиц в сутки, потом увеличили до сотен тысяч, до миллионов. Наконец стало ясно, что дальнейшее увеличение дозы ничего не дает. Как оказалось, микробы обладают мощнейшей способностью противостоять действию антибиотиков. Стали создавать не просто новые препараты, а такие, которые бы действовали уже на устойчивые микробы. Сегодня в мире существует 150-160 антибактериальных химических соединений (у нас разрешено к применению около 70).

"ЗОЖ": Это напоминает гонку вооружений, в которой мы никогда не сможем победить. Бактерии, очевидно, были способны к этой самой "устойчивости" миллионы лет назад.

С.Я.: Ситуация неоднозначна. У одних микроорганизмов устойчивость к антибиотикам развивается очень быстро, у других очень медленно. Бывает, что устойчивость есть, но ее вполне можно контролировать. Особо стойкие формы микроорганизмов существуют внутри больниц. Это так называемая госпитальная инфекция. Именно она и вызывает самые серьезные инфекционные заболевания. В России, по официальным данным, в 2004 году зафиксировано более 30 тысяч случаев госпитальной инфекции. Санобработка тут совершенно ни при чем. Это явление другого порядка. Микроб "закаляется" при контакте с антибиотиком. Не было бы антибиотиков — не было бы устойчивости. А где мы больше применяем антибактериальных препаратов, так сказать, на единицу населения, там и микроб "злее": так, в стационаре устойчивость выше, чем вне его, в хирургии выше, чем в терапии. Есть стационары, где 80-90 процентов всех стафилококков — устойчивые. А что это значит? Минимум средств, которыми можно лечить. Удорожание лечения в десятки и сотни раз. Появились микроорганизмы, устойчивые абсолютно ко всем применяемым антибиотикам. И это одна из величайших угроз для человечества. А не какие-то, к примеру, эфемерные озоновые дыры.

"ЗОЖ": Если мы имеем столь горький опыт, то как дальше будет развиваться антибактериальная защита? Где выход?

С.Я.: В ближайшие 5-7 лет в мире не будет создано ни одного принципиально нового антибиотика. Нужно бороться за разумное и бережное использование тех, что есть. Сейчас сами врачи выписывают антибиотики когда надо и не надо. Иногда в половине случаев совершенно необоснованно. Почему? А для перестраховки! Или этого требуют от них родите-

ли часто болеющих детей. С этим тоже надо бороться.

Наконец, наши аптеки, как нигде в мире, торгуют антибиотиками в нарушение государственных законов, запрещающих их отпуск без рецепта. За рубежом вы нигде не купите антибиотик без рецепта, там строжайший контроль, потому что давно поняли, какой опасностью чревато бесконтрольное распространение таких препаратов.

"ЗОЖ": А что вы скажете про мыло, зубную пасту, косметические средства, например, от угрей, с применением антибиотиков?

С.Я.: Это тоже дополнительный фактор создания и распространения устойчивости. Доля использования антибиотиков вне медицины составляет больше половины. Например, в животноводстве антибиотики используют даже как стимуляторы роста.

Человек же не стерилен, он носит эти мутировавшие бактерии в дыхательных путях, в кишечнике. А когда вдруг заболеет, то оказывается, что лечить его практически нечем. И лечение удорожается в десятки раз. Значит, пациент может остаться со своей проблемой один на один.

"ЗОЖ": Чтобы этого не случилось, давайте составим азбуку, что нужно делать, а чего нельзя. В общем, как нам правильно себя вести в эпоху антибиотиков.

С.Я.: *Первое.* Никогда не назначайте сами себе антибиотики, пользуясь их доступностью, советом знакомых или аптекарей. Этот выстрел скорей всего будет мимо цели. От многих заболеваний, (даже хронический бронхит не следует лечить антибиотиками, только острый) можно легко избавиться с помощью антисептиков или традиционных народных средств. Организм особенно тяжело реагирует, если лечение проводилось в отсутствие бактериальной инфекции.

Второе. Если вам выписали-таки антибиотик и через пару дней вам полегчало, не прерывайте прием лекарства, обязательно доведите курс до конца. Иначе возможна повторная инфекция или формирование устойчивых микробов.

Третье. Антибиотики эффективны только при бактериальных инфекционных заболеваниях: туберкулезе, пневмонии, сепсисе, ангине, микоплазменной инфекции, хламидиозе и некоторых других заболеваниях мочеполовой системы. Поэтому не принимайте их при вирусных инфекциях, гриппе, кашле (причина кашля редко бывает связана с бактериями, чаще всего его вызывает бронхиальная астма, аллергия, вирусная инфекция), обычной простуде (большинство простуд имеют вирусную природу), расстройствах кишечника (за нарушением стула не всегда кроется инфекция, чаще случается пищевая токсикоинфекция, когда в организме действует не возбудитель, а вырабатываемый им токсин). Это не только совершенно бесполезно, но и вредно. Антибиотики также не обладают жаропонижающим, обезболивающим и профилактическим эффектом.

Четвертое. Старайтесь не ложиться в больницу "для профилактики" или лечения хронических заболеваний. Особенно это касается пожилых, которые часто воспринимают больницу как дом отдыха.

Пятое. Не ешьте мясо и рыбу в сыром и полусыром виде.

НЕ СТАНОВИТЕСЬ «ХОЗЯИНОМ» ТОКСОПЛАЗМОВ

Нашему ребенку поставили диагноз — токсоплазмоз. У него субфебрильная температура, нет аппетита, бессонница. Расскажите, пожалуйста, что это за болезнь.

З. Г. Царевская

Курская обл.

Читательнице отвечает кандидат биологических наук, руководитель лаборатории протозойных инфекций НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи РАМН Дмитрий Борисович ГОНЧАРОВ.

— Токсоплазмоз – заболевание, вызванное простейшими – токсоплазмами. Чаще всего болеют дети с 1 года до 7 лет и люди с ослабленным иммунитетом. Инфицирование человека обычно происходит от домашних или сельскохозяйственных животных. А основным «хозяином» возбудителя являются кошки.

Нередко токсоплазмоз развивается бессимптомно. При острой форме часты головные боли, общее недомогание, температура 37-37,5°С – похожие симптомы описала и читательница «ЗОЖ». На шее и затылке увеличиваются лимфоузлы. Бывают мышечные судороги и лихорадка. Но единого симптома нет, поэтому выявить недуг можно только в лаборатории.

Болезнь протекает в две стадии. Первая – острая, когда идет быстрое размножение паразита. Он атакует головной мозг, глаза, легкие, вызывает увеличение печени или селезенки. Именно в этот период требуется лечение. Лекарства останавливают развитие заболевания, и наступает хроническая стадия: бактерии не опасны для организма, но уже недоступны ни лекарствам, ни иммунитету. Вот почему всегда необходимо помнить о рецидиве.

Кроме приобретенного токсоплазмоза, существует и врожденный. Он развивается внутриутробно. При этом опасна именно свежая инфекция. Она может вызвать выкидыш. Нередко последствия ее проявляются со временем: через полгода-год после рождения может обнаружиться гидроцефалия, к 3-5 годам – проблемы со зрением, к 10 – судорожные симптомы, энцефалопатия.

Обычно токсоплазмоз, чтобы остановить размножение бактерий, лечат антибиотиками. Читательнице рекомендую провести ребенку витаминотерапию, добавить в рацион больше фруктов и овощей и постараться укрепить иммунитет народными методами.

Например, общеукрепляющий сбор. Возьмите по 2 части овса и листьев татарника колючего, по 1 части листьев мяты перечной и душицы. На стакан кипятка 1 ст. ложка смеси. Настаивайте 20 минут и пейте по полстакана 3-4 раза в день перед едой. Или настой чистотела: 1 ст. ложка травы на стакан кипятка. Принимайте теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.

При острой форме заболевания обязательно рекомендую и медикаментозное лечение.

А еще читателям «ЗОЖ» напомню ряд правил, чтобы не заразиться токсоплазмозом:

- Нельзя есть непрожаренное мясо, пробовать сырой фарш и вообще увлекаться сыроедением.
- Нельзя пить сырую воду.
- Всегда мойте руки после общения с животными, работы в саду и огороде, перед и после приготовления пищи.
- Хорошо мойте продукты питания.
- Следите, чтобы маленькие дети не тянули в рот игрушки, особенно на прогулке.

ПОМОЖЕТ КОРА КАЛИНЫ

Моей сестре 46 лет. Ей поставили диагноз — фиброматоз. Что могут посоветовать специалисты?

Адрес: Горишней Л.М., 308511 Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Стрелецкое, ул. Шоссейная, д.46.

Мы попросили ответить на это письмо доктора медицинских наук, профессора, консультанта медицинского центра "Эмбрион" Александра Федоровича ПУХНЕРА.

— Фиброма — доброкачественная опухоль из волнистой соединительной ткани. Если она сочетается с разрастанием мышечной ткани, то мы говорим женщине о том, что у нее фиброматоз. Именно такое заболевание у вашей сестры. Ей обязательно надо наблюдаться у гинеколога. В свою очередь, посоветую несколько народных средств.

Стакан сухой измельченной коры калины залить 0,5 л водки, настоять 7 дней в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедить и принимать по 1 ч. ложке в 1/4 стакана теплой воды 2-3 раза в день до еды. Курс — месяц. Кора калины в определенной степени может затормозить рост опухоли.

А еще неплохо попить липовый чай. Липовый цвет нужно собирать только на самом молодом месяце — это всего один-два дня. После этого липовый чай утрачивает свои противоопухолевые свойства. Пить такой чай советую постоянно. Для усиления эффекта можно добавить к липовому цвету половину порции листьев с цветками шалфея.

СБОР ОЧИСТИТ НОСОГЛОТКУ ОТ СЛИЗИ

Мне 47 лет, 35 из них страдаю хроническим насморком. Трудно дышать, неоднократно лежал в стационарах, но все безрезультатно. Помогите!

Адрес: Замуленко В.П., 309737 Белгородская обл., Вейденевский р-н, с. Луговое.

— Не надо опускать руки, Владимир Павлович, — говорит народная целительница, потомственная травница Елена Федоровна ЗАЙЦЕВА.

— Порекомендую вам сбор, который очищает альвеолы легких, носоглотку от слизи и, кроме того, обладает противовоспалительным действием.

На помощь придут мать-и-мачеха, багульник, чабрец, цветы бузины черной и липы, подорожник, корень солодки голой и алтея. Все составляющие надо взять поровну, измельчить. 2 ст. ложки сбора с верхом заливаем в фарфоровом чайнике 2 стаканами крутого кипятка. Накроем чайник полотенцем и дадим настояться 30 минут. Процеживаем через 2-3 слоя марли. Пить настой следует 3 раза в день за 10-15 минут до еды по 1/2 стакана. Курс лечения — месяц-полтора. Одно замечание: готовить настой надо ежедневно, вчерашний принимать бесполезно, он не имеет силы.

САЛАТ И СОК ИЗ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ

Я бывший военный летчик, налетал на истребителе немало часов. Перенес две операции — заменили хрусталик в обоих глазах. После первой все было прекрасно, читал без очков. А вот вторая операция привела к сильным головокружениям, особенно при ходьбе. Что можно предпринять, чтобы избавиться от этих неприятных ощущений?

Адрес: Шадрину Ф.Ф., 140411 Московская обл., г. Коломна, ул. Козлова, д.101, кв. 12.

Главный врач НИИ глазных болезней РАМН, врач высшей категории Маргарита Николаевна ЛЕБЕДЕВА отвечает нашему читателю.

— В вашем случае посоветую несколько народных рецептов, направленных на укрепление иммунитета, ликвидацию приступов головокружения.

Пришла весна, скоро появится крапива двудомная. Включите в свой рацион салаты, борщи, супы из свежих листьев крапивы двудомной. Не повредит и сок из листьев этого растения — пейте по 0,5-1 стакану ежедневно.

В аптеках можно приобрести сок алоэ. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день — сок обладает укрепляющим действием. И еще одно: принимайте для профилактики по 1-1/2 ч. ложки цветочной пыльцы 2-3 раза в день в течение месяца.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ ОТ ПРОСТАТИТА

У меня простатит. Наверное, сказался малоподвижный образ жизни, да и в молодости не раз переохлаждался. Как можно справиться с этим неприятным недугом?

Адрес: Рзаеву М., 387405 Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Ленина, д. 136, кв. 45.

— Попробую дать вам несколько советов, — говорит фитотерапевт Василий Леонидович ИГРУШИН.

— Для лечения воспаления предстательной железы регулярно употребляйте тыквенные семечки, в которых содержится много цинка. Достаточно съедать 3 раза в день перед завтраком, обедом, ужином не меньше 20 семечек. Мне известны случаи, когда пожилые люди, включающие в свой рацион тыквенные семечки, избавлялись от достаточно большой аденомы.

Можно также заварить 2 ст. ложки первоцвета весеннего 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 1 стакану настоя утром за 10 минут до еды и вечером, когда вы уже легли в постель.

И еще один рецепт. На помощь придет цветочная пыльца. Принимать ее лучше всего натощак за полчаса до завтрака и перед ужином по 1 десертной ложке. Цветочная пыльца помогает лечить заболевания предстательной железы.

ДИФФУЗНЫЙ ЗОБ: СНИМИТЕ С ШЕИ ШАРФИК!

Из Челябинска пришло письмо от Л.Г. Либановой, которая написала, что у ее 29-летней дочери — диффузный токсический зоб. Читательница просит рассказать об этом недуге: как его лечить, есть ли новые методики избавления от зоба?

Корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова встретилась с заведующей отделением профилактики и лечения йододефицитных заболеваний Эндокринологического центра РАМН, доктором медицинских наук Екатериной Анатольевной ТРОШИНОЙ.

Диффузный токсический зоб — это увеличенная щитовидная железа. Напомню ее нормальный объем: 18 мл — у женщин и 25 мл — у мужчин. Все, что больше этих размеров, называют зобом. Иногда встречаются гигантские объемы щитовидной железы — до 100 мл, но чаще — 30-50 мл.

Причины заболевания — разные, в том числе и генетическая — наследственность составляет 15%, особенно по материнской линии. В какой-то момент в крови человека образуются вещества, называемые антителами, под действием которых щитовидная железа начинает вырабатывать гормонов больше, чем нужно, развивается синдром тиреотоксикоза.

Человек становится плаксивым, теряет в весе, испытывает чувство так называемой внутренней дрожи (раньше ее сравнивали с дрожью телеграфного столба), щитовидная железа увеличивается, утолщается шея, формируется зоб. Когда недуг дополняется пучеглазием, экзофтальмом, что случается очень часто, поставить диагноз можно, как говорится, практически "с порога". Однако бывают и более стертые формы заболевания, при которых на первое место выступает какой-то один симптом, случается, недуг протекает без видимого увеличения щитовидной железы. Болеют в основном женщины, испытывая, помимо физических, душевные муки — мешкообразный зоб или швы после операции приходится маскировать шарфиками, высокими воротниками.

Лечат диффузный токсический зоб тремя основными способами. Первый — медикаментозный, с применением лекарств, которые блокируют выработку гормонов щитовидной железы. Это мерказолил, тирозол, пропицил и другие препараты данного ряда. Их назначают, если человек заболел впервые или имеется рецидив заболевания. Основная цель — нормализация уровня гормонов в крови и улучшение состояния пациента. Эффект появляется уже через две-три недели, но говорить о полной ремиссии и отмене препарата можно только спустя полтора года после начала лечения.

Второй метод — радикальный. Операция показана при большом объеме щитовидной железы, узлах на фоне диффузного токсического зоба, неэффективности консервативного лечения. Цель операции — полностью избавив человека от тиреотоксикоза, достичь гипотиреоза, то есть пониженной функции щитовидной железы. Это необходимо для исключения рецидивов заболевания, ибо из двух зол надо выбирать меньшее: лучше иметь гипотиреоз, который легко компенсировать препаратами левотироксина, чем рецидивный тиреотоксикоз с серьезными осложнениями. Операция, если, конечно, проводится в специализированном учреждении, не относится к разряду тяжелых.

И, наконец, радиойодтерапия — очень хороший современный метод лечения, — видимо, о нем и спрашивала автор письма в "ЗОЖ". Он тоже радикальный, но по сути — операция без ножа. Человеку дают либо раствор, либо капсулу, содержащую радиоактивный, абсолютно безвредный для организма йод, который как бы "выключает" щитовидную железу, и она перестает работать.

После операции, как и после радиоактивного йода, необходима заместительная терапия гормонами.

При лечении таблетками у некоторых пациентов размер щитовидной железы уменьшается, ее функции нормализуются, и тогда говорят о ремиссии заболевания. Она может длиться всю оставшуюся жизнь. Такой оптимальный исход наблюдается у 30% пациентов, которые принимали таблетки. Под влиянием радиоактивного йода тоже уменьшаются размеры щитовидной железы, но самое главное — не вырабатываются ее гормоны.

Поскольку при тиреотоксикозе организм теряет в первую очередь белок, очень важно заботиться о полноценном, сбалансированном питании: есть мясо, рыбу, молочные продукты. Эмоциональные проявления недуга — нервозность, плаксивость — хорошо снимают настои трав с успокаивающим, седативным эффектом: мята, душица, ромашка, мелисса, корень валерианы. Разумеется, основное лечение они не заменяют.

Осложнения при диффузном токсическом зобе со стороны сердечно-сосудистой системы обратимы, если диагноз был установлен быстро, и человек начал лечиться своевременно, ритм сердца нормализуется, все проходит без каких-то последствий.

Теперь о другом заболевании, которое часто сопутствует диффузному токсическому зобу — эндокринной офтальмопатии. Если при пучеглазии УЗИ орбит выявило только отек, после терапии он проходит, и глаза, образно говоря, могут "встать на место". Если же сформировался фиброз и произошли необратимые изменения, врачи считают хорошим результатом стабилизацию процесса.

"ЗОЖ": Еще раз подчеркнем — народные методы при диффузном токсическом зобе расцениваются лишь как дополнение к основному медикаментозному лечению. Травы способствуют более успешному лечению тиреостатическими препаратами, уменьшают вероятность рецидивов, несколько нормализуют функцию щитовидной железы, улучшают сон, деятельность сердечно-сосудистой системы, восстанавливают вес тела.

Вот два сбора, которые рекомендует кандидат медицинских наук, фитотерапевт Евгения Абрамовна ЛАДЫНИНА.

Сбор № 1: трава будры плющевидной — 2 части, дурнишника колючего — 5, слоевище ламинарии сахаристой — 5, трава ландыша майского — 2, лист мяты перечной — 1, трава полыни — 2, плоды рябины черноплодной — 2, трава сушеницы болотной — 3, тысячелистника — 1, чабреца — 2, плоды шиповника коричного — 2 части.

Каждый вечер 2-3 ст. ложки сбора высыпают в термос (на 0,5 л), заливают крутым кипятком. На следующий день принимают настой в 3 приема за 20-30 минут до еды в теплом виде.

Сбор № 2: трава астрагала шерстистоцветкового — 5 частей, вахты трехлистной — 6, тысячелистника — 2, чистотела большого — 2, фиалки трехцветной — 2, мелиссы лекарственной — 1, дурнишника колючего — 3 части.

Принимать, как сбор №1.

Лечение травами проводится 1,5-2 года, при необходимости и дольше.

В ДЕРЕВНЮ, В ГЛУШЬ!

ЧТО ПОТЕРЯЛИ В ГОРОДАХ, ПЕНСИОНЕРЫ?!

Уважаемые пенсионеры, что вас держит в городе? Может быть, угроза остаться без воды, света, тепла? А может быть, шум и городская суета или грязный воздух заводов и котельных?

Пенсию свою вы получите и в селе, но, в отличие от города, тратить будете ее на питание, одежду и прочее, а не на все растущие коммунальные платежи.

Три года назад мы переехали на мою малую родину, в Брянскую область, из Красноярского края. И не можем нарадоваться на сады, фрукты, теплую зиму. А чего стоит брянский заповедный лес, обилие певчих птиц и разных зверюшек! Здесь прекрасная природа, отличная охота и рыбалка. Грибы, ягоды — рядом. Прекрасные условия для ведения домашнего хозяйства. Земли бери сколько сможешь обработать. Село асфальтировано, газифицировано. Работает водопровод, есть магазины, средняя школа, дом престарелых, медпункт. Что еще нужно для жизни?

Тем не менее село пустеет. Старики вымирают, а молодежь уезжает в поисках работы в города.

В качестве примера для переезда предлагаю свое село и наш Суземский район. Домиков и домов пустых полным-полно. С дровяным отоплением дом можно купить довольно дешево — 10-30 тысяч рублей. Есть и хорошие дома, с газовым отоплением, водопроводом, ванной, теплым санузлом, со всеми городскими удобствами. Если кто-то заинтересовался, то пишите. По мере возможности поможем, поделимся опытом переезда.

P.S. Предложение к газете. Откройте рубрику, в которой читатели рассказывали бы о благоприятных по климату и экологически чистых местах в России.

Адрес: Носову Александру Николаевичу, 242164 Брянская обл., Суземский р-н, с. Негино.

«ЗОЖИК» ОТ 12 ДО 18

О НАС, О МОЛОДЕЖИ

Мне 16 лет. В "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) прочитала письмо Лии из Нижнего Новгорода "Здоровье смолоду" и решила продолжить поднятую тему.

Каждый подросток моего возраста хоть раз пробовал курить. Я уже не говорю о пиве, которое стало самым популярным напитком среди молодежи. Редкая компания может обойтись без алкогольного коктейля (смесь паленой водки, сока и кучи красителей), он пользуется довольно большим спросом среди молодежи, так как относительно дешевый. Вот как просто делают деньги на нашем здоровье.

Естественно, не все выбирают такой путь. Но в наших "молодежных" рядах парень, который курит и пьет пиво, считается крутым "челом" (извините за сленг). А девушка с сигаретой вообще обычное явление.

Я учусь в классе с физико-математическим уклоном, нас всего 15 человек. Недавно проходили медосмотр. Выяснилось, что абсолютно здоровы только 2 ученика.

Думаю, беда в том, что мы мало занимаемся спортом. Вот я, например, с 11 лет увлекаюсь волейболом. А еще осуществила свою давнюю мечту — купила гитару.

Люблю находиться в центре внимания, поэтому стараюсь беречь свое здоровье, ведь больные сейчас мало кому нужны.

Хотела бы поднять всем настроение анекдотом: "Лягушка сидит на берегу реки и, опустив лапки в воду, мечтает. К ней подходит бегемот и спрашивает: "Эй, лягушка! Ну как, вода холодная?" Лягушка обиженно, но с достоинством: "Я здесь, между прочим, как женщина, а не как термометр!"

Адрес: Закатиной Кате, 456658 Челябинская обл., р.п. Октябрьский, ул. Ленина, д. 18, кв.10.

ЗАДЕЛО ЗА ЖИВОЕ

"ЛЮБИМЫЙ" С МАТОМ И КУЛАКАМИ

Получила "ЗОЖ" (№ 5 за 2006 год), и нет мочи молчать. Я о письме Клименковой Зои Сергеевны из Алтайского края. Надо же, "попробуйте лечить тайно, не бросайте, помогите им". Хорошо говорить. А вы сами-то прошли через это? Вы не спали ночами, когда "любимый" с матом и кулаками стоял над головой ваших детей и вас? Вы не видели этих пустых бесцветных глаз, в которых нет ничего человеческого? Он, "любимый", выгребает последнюю копейку из твоего кошелька, чтобы выпить. И ведь не захлебнется же! А дети донашивают чужую одежду, и в доме порой нет хлеба, хотя мать работает. Но по вине "любимого" (ведь поженились-то по любви, и куда эта "любовь" исчезла?) не успевает донести заработанные деньги домой. И это чудовище надо спасать?! Нет, это не болезнь, это распущенность, ненависть к

ПИШУТ ВРАЧИ

О ПОЛИПАХ В НОСУ МОЖНО ЗАБЫТЬ

Выписываю вашу газету третий год. Я врач-дерматолог. Уже на пенсии, но продолжаю интересоваться медициной и народными рецептами. Даю советы пациентам, знакомым. Газета внушает оптимизм, не дает унывать.

В восторге от профессора Галины Ивановны Мартыновой, героини статьи "Судьбе наперекор" в "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год). Такой случай, возможно, не на 1 млн, а на 10 млн человек.

В рубрике "Отзовитесь!" часто встречаются вопросы о полипах в носу. Я многим предложила эффективный метод лечения. Может быть, вы опубликуете его в газете?

У моей мамы были бронхиальная астма и полипы в носу. Она удаляла их многократно,

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ!

Статья "Услышьте свой внутренний голос", опубликованная в "ЗОЖ" (№ 3 за 2006 год) под рубрикой "Преодоление", меня потрясла. Конечно, это случай единичный. Примерять его на себя просто неразумно. Жить "по-пылявски", как бы я ни хотела, не получится. Мне дано прожить свою жизнь, и я не смогла бы перенести, испытать то, что пережил он.

Но польза от прочитанного — огромная! Считаю этого мужественного человека сильным не только духовно, но и физически. Это ли не пример для нас? Не распускаться, не ныть, не падать духом учит Виктор Пылявский. Вот образец преодоления! А

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ВЕСНОЙ НАЛЕГАЙТЕ НА САЛАТЫ

Наконец-то пришла весна! Организм ослаб после холодной зимы, а потому необходимо укрепить его витаминами.

Предлагаю читателям рецепты весенних салатов. Готовлю эти салаты с конца зимы, всю весну и продолжаю осенью.

Салаты, очищающие кровь

• *Салат из сырой свеклы.*

Половинку банана порезать и смешать с 1 ст. ложкой сливок или сметаны, чтобы получилось пюре. Небольшую сырую красную свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

себе (в первую очередь) и к своим близким. У меня младший брат сильно пил, правда, драк и скандалов не было. И так пока не потерял семью. Перед смертью мать попросила: не пей, сынок, потеряешь и себя. Он дал слово. Вот уже пять лет не пьет. Общается с сыновьями, внуками, правда, семья у него теперь другая. Так что это не болезнь, а, еще раз повторю, распущенность.

Не лечите вы их, если видите, что не стоит того человек. Пусть остается со своей единственной "подругой" — водкой. За сына, конечно, стоит попробовать бороться, если он сам хочет этого, а за "любимого мужа"... Берите побольше дрын и гоните в шею, чтобы не пришлось потом тащить из этой ямы сына. Если вспомнит о семье, одумается, решит встать на истинный путь — может, и надо где-то помочь, но если нет, то пусть себе идет, он сам выбрал дорогу. Когда не будет рядом этого забулдыги, вы увидите, что ваши "солнышки" растут, вокруг люди, вы сама еще не старуха, и спать будете спокойней, и здоровье поправится. А со временем, может, и встретится понятливый человек, вам ведь не 100...

Е. Г.

г. Красноярск.

может быть, около 10 раз, но они появлялись снова. Наконец, ЛОР-врач из Санкт-Петербурга предложил метод, который помог избавиться от полипов без операции. В дальнейшем, если полипы иногда появлялись, то можно было провести лечение повторно.

Таблетки — дексаметазон. Растереть в порошок, вдыхать в нос через равные промежутки времени.

2 дня по 6 таблеток в сутки
3-4-й день по 5 таблеток
5-6-й день по 4 таблетки
7-8-й день по 3 таблетки
9-10-й день по 2 таблетки
11-12-й день по 1 таблетке
13-14-й день по полтаблетки.

Одновременно нужно принимать препараты калия — аспаркам, панангин.

Употреблять курагу, изюм, печеную картошку.

Адрес: Держак Натэлле Борисовне, 91016 Украина, г. Луганск, п/о 16, до востребования.

результат — обновление души и тела. Сколько же скрыто резервов в организме человека!

Мне кажется, не последнюю роль сыграло и его обращение к Библии, к Богу. Благодаря внутреннему зову Виктор стал глубоко верующим человеком. И только когда ушли из его жизни стремление к обогащению, гордыня, пришло исцеление. Бог открыл ему ворота в жизнь.

И сейчас Виктор думает не о себе, а о других, о тех, кому трудно. Он нашел себя в новой жизни, здоров, живет и растит своих детей.

Суметь преодолеть себя, руководствоваться потребностями души, жить в согласии с самим собой и ради других — вот к чему зовет нас этот неординарный человек.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

Все смешать и выложить на крупный лист салата, подать к столу.

• *Салат из свеклы, моркови и капусты.*

Мелко нашинковать овощи, добавить подсолнечное масло и немного меда — по вкусу. Размешать. Украсить клюквой или красной смородиной.

Салат "Витамин С"

• Очистить апельсин, удалить белую кожицу, мелко нарезать. Почистить один киви, нарезать дольками. Перемешать с апельсином. В творог (примерно 65-100 г) добавить 1 ст. ложку любого фруктового сока, положить сверху перемешанные апельсин с киви, посыпать 1 ст. ложкой молотого миндаля.

Адрес: Тимофеевой Дине Дмитриевне, 620089 г. Екатеринбург, ул. Шварца, д. 6/2, кв. 14.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

НОВАЯ ЖИЗНЬ КОРВАЛОЛА

Прочитала в "ЗОЖ (№2 за 2006 год) в разделе "Домашний доктор" письмо "Корвалол и против герпеса мастак" и тоже хочу поделиться рецептом применения корвалола с большой пользой, как говорится, не по прямому назначению.

Его можно и нужно использовать для лечения воспаления края век — блефарита, а именно протирать веки стерильной ватой, намотанной на стеклянную или деревянную палочку и пропитанной настойкой корвалола, 2 раза в день. Так как это заболевание, как правило, хроническое, то и лечение длительное — 2 месяца. И бояться здесь нечего — ведь для лечения блефарита официально используют в том числе смесь спирта с эфиром, а эти компоненты являются основными составляющими корвалола. Если на краях век образовались гнойные корочки, то предварительно накладывают на глаза (веки) компресс с рыбьим жиром.

В арсенале официальной медицины много препаратов, которые используются при разных заболеваниях и дают хороший результат. Например, касторовое масло. У многих слово касторка ассоциируется со слабительными функциями. Но касторовое масло можно использовать наружно. Многие пигментные пятна и мелкие папилломы могут быть безболезненно выведены касторовым маслом. Правда, использовать его тоже придется долго. Масло втирают в проблемное место 1 раз в день в течение 5-7 минут. Втирать надо легко, не применяя силу.

Кроме касторового масла, для удаления пигментных пятен, бородавок, мозолей можно использовать мазь, приготовленную из 1 части порошка сухой травы чистотела и 4 частей "Детского" крема. Небольшое количество мази наносят на стерильный бинт и накладывают на пораженную поверхность кожи.

Справиться с прыщиками или гнойничками можно, протирая кожу водкой. Водка выступает как обезжиривающее и дезинфицирующее средство, и в некоторых случаях проблема решается, прыщики подсыхают и исчезают.

Адрес: Толпинской Екатерине Ильиничне, 241029 г. Брянск, ул. Стародубская, д. 51.

МИМОХОДОМ

Известно, что человек на 80% состоит из воды и без нее долго жить не может. За сутки, как считают некоторые исследователи, в химических процессах, протекающих в организме, участвует огромное количество воды. В связи с этим думаю, хотя бы страничку в "ЗОЖ" нужно посвятить рассказу о воде. Ведь многие болезни можно вылечить, не удивляйтесь, обычной водой.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, пгт Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15.

"ЗОЖ": Мы вняли вашей просьбе, Александр Юрьевич. Наш корреспондент Татьяна Шибакова отправилась "по воду". Куда? Пока секрет. Но уже со следующего номера, надеемся, мы начнем акцию: "Есть вода, холодная вода..."

* * *

Я бы, наверно, и не написал в "ЗОЖ", с которым дружу уже шестой год, но меня так тронули письма от одиноких людей, особенно женщин, что не могу молчать. Как же им трудно! Вроде бы живут, и дети есть, только каждый день в одиночестве — это старому человеку очень тяжко. Мне понятна и близка такая ситуация. Все родственники, слава богу, живы, но уехали в Самару, а я живу один. Кричит у меня душа. Хотя детей мне нечем попрекнуть: они зовут меня к себе, особенно старшая дочь, но куда я поеду — у меня хозяйство. Впрочем, мне-то нечего плакаться. Я пишу, чтобы пожелать этим бедным одиноким женщинам здоровья и благополучия.

Адрес: Ковалеву Анатолию Ивановичу, 461114 Оренбургская обл., Тоцкий р-н, с. Верхнебузулукский.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Вся эта история началась с того, что я года четыре назад ездил на Украину, в Херсон, погостить к сыну. Возвращался домой автобусом до Таганрога. Попутчицей — сидели рядом — оказалась женщина, похоже, как и я, пенсионного возраста.

Незаметно разговорились. Ее звали Татьяна Ивановна, тоже из гостей — была у сына. По виду, разговору, манере держаться я сразу определил – сельчанка: только сельский житель так доверительно относится к собеседнику. Мы касались разных тем — и сельского хозяйства, и образования, да мало ли что можно рассказать за длинную дорогу. И вот как-то невзначай коснулись личного, семейного, судьбы...

Может, с полчаса ехали молча, ни я, ни она не решались продолжать эту тему. Первой начала она.

— Говорят, судьба-злодейка бывает злой и бывает доброй, пожурит порой, потом погладит. Не знаю, как у кого, но мне досталось от нее по самое горлышко.

Школа... Мы были молодыми, неопытными, в жизни и людях разбирались мало, но к знаниям стремились. Как все и везде, дружили с мальчишками, ходили в кино, на танцы. Был и у меня кавалер — Ваня. Добрый, отзывчивый, буквально все мог сделать своими руками. Его так и звали «Мастер Ваня». Мы с ним дружили. Подружки шутя говорили: «Иди, тебя Мастер Ваня зовет».

Мы никогда не говорили о чувствах, просто были хорошими друзьями, хотя Ваня по отношению ко мне был больше чем друг. Помню, когда я окончила школу и уезжала учиться, он проводил меня до автобуса и сказал: «Таня, запомни, пройдет, может, пять, десять, пятнадцать лет, я все равно буду тебя ждать, потому что ты моя судьба, и нам суждено быть вместе». Я в душе посмеялась над его словами, но при прощании впервые поцеловала в губы.

А далее институт, работа агронома — моя мечта. Но встретился на пути человек, который круто изменил течение моей жизни. Красив, начитан, интеллигентен, работает в престижном, как сейчас говорят, предприятии. То, что он на семь лет старше меня, не волновало. Всем хочется счастья, настоящего, большого, со всеми удобствами и привилегиями. И оно пришло ко мне.

Работа мужа была сопряжена с частыми выездами, случалось, задерживался, но достаток был. И машина, и шикарная дача, в доме все новое, современное. Через год появился наш первенец. Счастью не было границ, сама была на седьмом небе.

Но вот она, судьба, и первый удар. Мужа обнаружили в машине мертвым на трассе у обочины. Сердце или что-то там, тромб, закупорка, — такой диагноз. В 27 лет вдова с малышом на руках. Что испытала, не передать. Трудно было — не то слово. Кое-как отошла, работа скрашивала одиночество. Шли годы. Сватались, не скрываю, были и моложе, и старше меня, но внутри все пусто, никакой гармонии. Иногда мелькнет воспоминание о школе, селе, о Ване. По письмам знала, что он неудачно женился, долго ходил холостым, а потом слишком молодую взял. Она певица, ездила с концертной труппой. Прожила с ним год, родила двух близнецов-девочек и укатила куда-то. Теперь он мается один с ними в свои 35 лет. Как-то раз надумала вернуться на свою родину. Собрались тетки, дяди. Машина была у брата мужа, ездил по доверенности, забрал себе. Мотоцикл младший брат укатил, ну, а дом и дачу стали делить на всех. Вот она – жизнь. Тошно. Бросила все, забрала сына и уехала в село на Кубань к сестре: работа есть — не пропаду. Так еще прошло время. Все потихоньку зарубцевалось. Но годы, годы так давят на женские плечи. И почему-то так тянет в свое село... Не выдержала, поехала. Первое, что узнала, Ваня работает в своем селе главным инженером, живет с детьми, которые давно уже школьники. Иду по селу и, как в детстве, улыбаюсь, не замечая, что слезы в три ручья текут. Вот и дом его с нашим наискосок. Машина рядом, и сам хозяин вышел из калитки. Подхожу к нему и глазам своим не верю. На висках белым инеем припорошено. Застыла я, а он подходит ко мне, и, вижу, губы у него дрожат, а сказать ничего не может.

Потом говорит: «Сколько же можно тебя ждать, посмотри, какие мы стали!» И поверьте, не знаю почему, моя голова прильнула к его груди, все закружилось, я бы упала, если бы он не поддержал меня. Сколько всего пережили... Вы говорите, судьба, но ведь кому какая: вам одна, мне совсем другая, от чего-то это зависит?

Татьяна Ивановна долго смотрит в окно, потом говорит: «Вы знаете, я даже сама себе удивляюсь, как это я вам все рассказала, ведь вы совсем не знакомый мне человек, а я со своей судьбой. Одно только утешает — ведь мы с вами больше никогда не встретимся, да и на душе как-то легче стало, когда выговоришься. Правда же?»

Что я мог ей ответить? Мы подъезжали к автостанции Таганрога. Я поблагодарил ее, пожелал счастья, здоровья и помог выйти из автобуса. Первое, что я увидел, ступив на землю, это мужчину, крепко обнявшего мою попутчицу, а она, уткнувшись лицом ему в грудь, молчала. Губы мужчины как-то странно дрожали, но я уже догадывался, что они не дрожат, а шепчут, шепчут те давно невысказанные слова, которые берег сколько лет, сколько зим...

Только через пять часов я добрался к себе домой. Но, странное дело, два дня подряд я никак не мог забыть историю жизни Татьяны Ивановны. Я ведь не знаю, где она живет — ни села, ни района. Но, может, тоже читает наш вестник и вспомнит летнюю ночь, автобус Одесса — Ростов и своего попутчика, которому доверила рассказ о своей судьбе. Откликнитесь, Татьяна Ивановна. Напишите. Как вы живете, как дети, внуки, как ваш Ваня?

Я посвятил вам, точнее, вашей судьбе стихотворение. Оно так и называется "Превратности судьбы". Готов подарить его вам.

Адрес: Охрию Владимиру Ульяновичу, 346945 Ростовская обл., Куйбышевский р-н, с. Новая Надежда.

СНАЧАЛА ЛОПНУЛО ТЕРПЕНИЕ, ПОТОМ – ЖИРОВИК

Сколько лет было жировику, не могу сказать, наверное, 3-4 года. Выглядел он внушительно — где-то 3x3 см, располагался за ухом. Сначала я прикладывала к нему серебряную цепь, купила в церкви (там дешевле). Пришила ее к плотной бумаге, закрепила все сооружение за ухом лейкопластырем. Месяц ходила — результата никакого. Затем лечила пленкой сырого яйца. Использовала два десятка домашних яиц, приложила 40 раз. Результат – нулевой! Но я не сдавалась. Люди подсказали рецепт.

В духовке испекла 2 очищенные среднего размера луковицы (надо, чтобы верх луковицы стал коричневым, и этот коричневый слой затем убрать), настрогала примерно 2 ст. ложки темного хозяйственного мыла. Все это на блюдечке с помощью вилки превратила в кашицу и стала прикладывать к жировику. Кашицу — на лоскуток ткани, лоскуток— к уху, поверх — пленку целлофановую, потом еще лоскуток ткани и закрепляла все лейкопластырем. Вместе с этим дали мне совет: быть терпеливой.

Начала прикладывать свежую кашицу утром и вечером (кашицу хранила в холодильнике) в ноябре. В марте мое терпение лопнуло. А дня через три лопнул и жировик! Из него выходила творожистая желтоватая масса. Я убирала ее и снова прикладывала кашицу. Недели через две все очистилось.

Но, прежде чем применять рецепт, необходимо убедиться, что у вас именно жировик.

Адрес: Войтехович Ольге Владимировне, 665714 Иркутская обл., г. Братск, а/я 2506.

ЕЩЕ БАБУШКИ ЗНАЛИ ПРО ОВЕЧЬЮ ШЕРСТЬ

У меня ступни то горели, будто в огне, то холодели так, что и на батарее не согреть. Случайно обнаружила у себя клубок овечьей шерсти. Делать было особенно нечего, поэтому связала носки и тут же их надела. Сразу ощутила приятное покалывание, будто ток прошел по подошве. Не зря ведь наши бабушки, натирая больные руки-ноги, обязательно обматывали их чем-нибудь шерстяным.

У мужа были белые пятна на спине и груди, которые не загорали. Нам посоветовали протирать их спиртовым раствором борной кислоты (еще называется "борный спирт"). Купила в аптеке, стала натирать. Вскоре пятна исчезли, и появился ровный загар.

Адрес: Высочкиной Татьяне Евсеевне, 387745 Адыгея, Майкопский р-н, пос. Победа, ул. Шоссейная, д. 43а.

ОТ ЭРОЗИИ – УРИНА, ОТ ЯЗВЫ – КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

У меня была эрозия шейки матки, готовилась к прижиганию. Добрая женщина подсказала, что надо спринцеваться 3 раза в день своей теплой мочой. Так я делала 1 месяц. При повторном осмотре эрозии уже не обнаружили.

Еще я страдала язвой желудка. Мама поила меня картофельным соком, выжатым из протертой с кожурой сырой картошки, по 100 мл натощак, а на ночь съедала 1 ст. ложку меда. Сок готовила каждый день свежий. Через 1,5 месяца язва у меня зарубцевалась.

Адрес: Кондратовой Вере Викторовне, 305048 г. Курск, пр-т Дружбы, д. 15, кв. 112.

ВЫРУЧИЛ ОТВАР ДОННИКА

Мне почти 78. Жизнь сложилась так; что, несмотря на слабое с раннего детства здоровье, к медикам я попадала только по "скорой". В основном из-за черепно-мозговых травм и двух инфарктов.

В Россию приехала из Узбекистана. Однажды в электричке обратила внимание на оставленный кем-то "ЗОЖ". Прочитала и разговорилась с сидевшей рядом женщиной. С тех пор, не пропуская ни одного номера, стала покупать вестник в киоске. Подписку, к сожалению, оформить не могу, так как жилье наше — железнодорожная будка, почта далековато.

В середине декабря прошлого года, поскользнувшись, в очередной раз получила черепно-мозговую травму. На этот раз выздоровление затянулось: возраст и осложнение. Знакомая купила мне "ЗОЖ" (№ 24 и 25 за 2005 год). Не знаю, как и благодарить за повторы рецептов. Перекись водорода уже через 3 дня облегчила мое состояние. А то ведь многими рецептами пользоваться не могла, не знала, как их применять.

В "ЗОЖ" (№ 16 за 2005 год) в статье "Со ступеньки на ступеньку" были описаны болезнь стопы и долгая процедура лечения с помощью упражнений и массажа. В точности такое заболевание правой стопы случилось у меня лет 20 назад. Знакомая бабуля посоветовала попарить ногу в отваре донника. В двухведерный бак я положила донника без меры, залила его водой и вскипятила. Остудив отвар так, чтобы было еле терпимо, парила ногу минут 20. На следующий вечер подогрела отвар и повторила процедуру. После пропаривания ногу на ночь укутала. С тех пор забыла о сильной боли. А донника в России – море, растет на каждой солнечной полянке.

Адрес: Нефедовой Евгении Семеновне, 249080 Калужская обл., Малоярославецкий р-н, с. Детчино, до востребования.

МЕЛ И ОТ ЭКЗЕМЫ СМЕЛ

Существует много разных рецептов лечения экземы. Предлагаю свой испытанный метод.

Сырое куриное яйцо вылейте в стеклянную баночку, насыпьте растертый мел и размешайте до образования кашицы. Потом добавьте 1 ч. ложку березового дегтя (продается в аптеке) и снова все тщательно размешайте. Закройте плотной крышкой и поставьте на сутки в темное прохладное место. Мазь готова.

Ежедневно перед сном смазывайте больные места, накрывайте целлофаном, а сверху тканью. Делайте до тех пор, пока раны не затянутся, а зуд не прекратится.

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005 Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1.

ПОМОГУТ МЫЛО И ЧИСТОТЕЛ

Весной и летом многие, как правило, принимаются за побелку. Пара советов — на всякий случай.

Если руки разъело известью, сразу же немного что-нибудь постирайте, и обязательно с хозяйственным мылом. Щипать не будет. После стирки, чтоб не стягивало, смажьте кожу каким-либо кремом.

А соседка, Нина Дмитриевна, рассказала, что, когда работала на даче с известью, руки разъело так, что из ранок пошла кровь. Она нарвала пучок чистотела, обмыла его, хорошо отряхнула от воды и приложила к ранкам, предварительно вымыв руки. Через несколько минут кровотечение прекратилось, боль уменьшилась. Продолжала и дома прикладывать чистотел. Так и вылечила пальцы.

Адрес: Пироговой Н.Г., 458014 Казахстан, г. Костанай, мкр 8, д. 8, кв. 2.

МЯТА "ЛУКОВАЯ"

Поделюсь рецептом от простуды.

Литровую банку наполнить до верха, не утрамбовывая, сухой луковой шелухой, промыть холодной водой, воду слить. Мокрая шелуха осядет. Добавить 1 стакан сухой мяты перечной, залить 0,7 л водки. Банку плотно закрыть крышкой, поставить в темное место на 3 суток. Затем процедить, слить в бутылку, плотно закрыть. Настойка готова.

Она имеет цвет крепкого чая. Хранится без ограничения срока. Для профилактики гриппа и простуды пить по 1 ч. ложке 3 раза в день, а при первых признаках недуга — по 1 ст. ложке трижды в день, независимо от приема пищи. Принимать от одного до трех дней.

Этот рецепт передал мне муж — участник Великой Отечественной войны, ему на фронте приходилось пользоваться этим средством – помогало! Да и мы часто применяем его — оно надежное и не требует больших затрат для приготовления.

Адрес: Стретович Нине Демьяновне, 623630 Свердловская обл., Талицкий р-н, пос. Пионерский, ул. Быкова, д. 12, кв. 16.

СЕБОРЕЮ ОДОЛЕЛА СОДОЙ

Началась у меня себорея. И днем, и ночью болезнь не давала покоя: до крови расчесывала голову. Втирала согласно предписанию врача серносалициловую мазь, но она не помогла.

Решила промыть голову содой, так как сода растворяет жиры. В тазик с водой бросила примерно 2 ст. ложки пищевой соды и помыла голову. Волосы почти промылись, и зуд ослабел.

Тогда я в тот же день в соду (примерно 2-3 ст. ложки) капнула несколько капель воды, чтобы она увлажнилась. Делала в волосах проборы и на них накладывала соду. Потом надела целлофановый пакет и плотно обвязала голову платком. Минут через сорок вымыла волосы. Зуд пропал полностью и навсегда. С тех пор прошло более трех лет, себорея о себе не напоминает.

Попутно еще несколько маленьких заметок людям с седыми, ослабленными волосами, красить которые прямо-таки рискованно. Когда хна и басма дают неравномерную окраску, убрать пестроту поможет порошок из топинамбура (делается из листьев и стеблей). Примерно 1 ст. ложку залить 1 ст. ложкой кипятка (можно чуть больше). Ваткой нанести состав вместе с порошком на волосы. Когда порошок высохнет, он при расчесывании осыпется, а яркие контрастные цвета смягчатся.

Красивейший цвет дает окраска седых волос кофейной гущей. Метод тот же, что и с топинамбуром. Волосы хорошо лежат в прическе.

Дина.

г. Москва.

ЗАЧЕСАЛОСЬ ВЕКО — ВАРИ ЯЙЦО ВКРУТУЮ

В детстве меня одолевали ячмени на веках. Что мы только с мамой ни предпринимали: делали переливание крови, лечились пивными дрожжами, — ничего не помогало. Уже была замужем, когда соседка посоветовала, как только веко зачешется, сразу же сварить яйцо вкрутую, завернуть его в тряпочку и прикладывать к месту возможного появления ячменя. Процедуру проводить до полного остывания яйца. Раза три или четыре воспользовалась этим советом и вот уже более сорока лет не знаю, что такое ячмень.

А высыпания герпеса, кстати, лечу валидолом. Только почувствую зуд, достаю таблетку валидола, смачиваю собственной слюной и натираю место, где назревает болячка. Если пузырьки уже появились, держу валидол минут 30. И после процедуры скоро образуется корочка. Некоторые используют корвалол, но мне он не подходит: я обожгла губу, а болячка все-таки появилась.

Адрес: Дмитриевой Неониле Васильевне, 143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Московская, д.30, кв.59.

КАШТАН НЕ ПОДВОДИТ

В народной медицине часто встречаются рецепты по лечению варикоза. Некоторые я успешно применяю в своей целительской практике. Вот один из них.

Измельченные плоды каштана (5 штук) заливаю 0,5 л качественной водки. В течение недели храню в темном месте. Своим больным даю 2 раза в день по 1 ч. ложке перед едой. Хороший результат в борьбе с варикозом.

Адрес: Кодирову Якубжону, 171102 Узбекистан, Андижанская обл., Джалалкудукский р-н, с. Бештал.

И НОГАМ ПОМОГЛО, И БРОНХАМ

Вот как мы случайно избавились от свиста в бронхах и одышки. Парили ноги в настое полыни. На 3-литровый чайник клали две верхушки (по 20 см) веточек и доводили до кипения. Час настаивали и парили ноги. После трех таких ванночек у мужа исчезла одышка, перестало свистеть в бронхах и прекратила выделяться мокрота. Полынь применяли не от бронхов, а от сужения сосудов на ногах, получили двойной эффект: и ногам помогло, и бронхам.

При простуде и гриппе, если беспокоит сильный кашель, достаточно 3-4 раза попарить ноги и даже немного подышать этим полынным паром. Нам всегда помогает. Может, и еще кому поможет.

Л. Коверникова.

Курская обл.

ЕШЬТЕ ГОРОШИНКИ ЧЕРНОГО ПЕРЦА

Поделюсь опытом лечения и профилактики простуд, который достался мне от бабушки. Не ожидая, пока мы, дети, заболеем, бабушка брала корочку черствого хлеба, натирала ее чесноком с солью и давала нам съесть до обеда. После обеда давала по 1 горошине черного перца, велела медленно жевать и, не торопясь, проглотить.

Если нас по ночам беспокоил кашель, то и перед сном давала горошину черного перца. При этом укутывала шею теплым платком, прогревала ноги грелкой или бутылкой с горячей водой.

Если заболевание осложнялось, бабушка делала гоголь-моголь из 1-2 яиц. Крошила немного хлеба, круто солила и давала нам небольшими порциями, при этом просила глотать медленно. После гоголя-моголя мы обязательно съедали 1 горошину черного перца или грызли чеснок с солью. Когда наступало улучшение, то гоголь-моголь бабушка делала с медом без соли и без хлеба.

Адрес: Курганову А.И., 182900 Псковская обл., Локнянский р-н, дер. Копытово.

ОТ ГИПЕРТОНИИ – КАГОР С ХРЕНОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

Многими рецептами "ЗОЖ" пользуюсь. Теперь поделюсь своим средством от сильных головных болей, которое готовлю для мужа-гипертоника.

Натереть на мелкой терке 150 г корней хрена, добавить 0,5 кг апельсинов, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек, 300 г сахара и перемешать. Полученную массу залить 1 л красного вина (лучше кагора) и в течение часа держать в закрытой посуде на водяной бане. Затем охладить и процедить. Во время приступов головной боли можно выпивать по полстакана, но мужу бывает достаточно принять всего 1 ст. ложку лекарства, как через 5-7 минут давление снижается и боль проходит.

Адрес: Казаковой Оксане Юрьевне, 658862 Алтайский край, Табунский р-н, с. Алтайское, ул. Алтайская, д.4, кв.1.

ГОРЧИЧНИКИ ПОВЫШАЮТ ДАВЛЕНИЕ

Расскажу, как избавился от низкого давления, которое не поднималось выше 80-90/60. Как-то поехал отдыхать. Перед дорогой спросил у своего врача: "Что делать, если будет плохо в поезде?" Врач ответила: "Возьмите с собой горчичники и, если что, ставьте на икры".

Советом этим воспользовался только по возвращении домой: начал ставить горчичники на икры и на спину 2 раза в неделю. Держал минут 10, пока не начинало слегка жечь. Так лечился 2 месяца. Состояние улучшилось, появилась работоспособность. Давление нормализовалось и уже пять лет держится в пределах 120-130/80.

Адрес: Хохловскому Игорю Вячеславовичу, 241030 г. Брянск, ул. Окружная, д. 7.

ПИЕЛОНЕФРИТ ВЫЛЕЧИЛА КОЗЛОБОРОДНИКОМ

Однажды, гуляя с дочкой, увидела женщину, которая рвала какую-то траву. Разговорились, и она рассказала, что это трава от пиелонефрита и как ее надо пить. Дочь у меня в то время как раз болела пиелонефритом. Трава называлась козлобородником. Женщина рассказала, как заготавливать траву и как принимать отвар.

Нарвать козлобородник до 9 часов утра, промыть, высушить в тени, мелко нарезать.

1,5 ст. ложки травы заваривала крутым кипятком (1,5 стакана), настаивала 20 минут. Можно добавить немного сахара. Настой не имеет никакого вкуса, по цвету напоминает чай. Поила дочку по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца. Потом в целях профилактики повторяла по месяцу один раз в год, и так два года. Дочку вылечила.

Козлобородник растет на пустошах — однолетнее, похожее на одуванчик растение. Цветы его светло-желтые, но молочко не горькое, как у одуванчика.

Адрес: Куземко Любови, 353286 Краснодарский край, г. Горячий Ключ, пос. Черноморский, ул. Шевченко, д. 14.

ЕСЛИ БОЛЯТ ДЕСНЫ – ПОМОЖЕТ БЕЛАЯ СВЕКЛА

Прочла в "ЗОЖ" (№ 3 за 2006 год) письмо Елены Алексеевны Луговской "Почечная недостаточность — еще не приговор". Я 30 лет болела гломерулонефритом и 4 года — почечной недостаточностью. Чего только не перепробовала: диеты, сборы трав, пищевые добавки...

Мало что помогало. Совсем отчаялась, но решила попробовать метод Николая Шевченко — смесь водки с маслом (30+30). И произошло чудо. Сначала все обострилось (боли в почках, плохое мочеотделение, отеки, спазмы в голове, тошнота). Но я

терпела и пила смесь строго по графику, соблюдая диету. Пью уже 4 месяца. Сейчас наладились мочевыделение, давление, прошли отеки, улучшились анализы мочи и крови. Вернулась к жизни.

Предлагаю простое средство от болезни десен (пародонтоз, кровоточивость, подвижность зубов). Возьмите белую сахарную свеклу, натрите на мелкой терке. Обложите десны кашицей и держите 25-30 минут. Уже через 5 дней почувствуете значительное улучшение. Зубы укрепятся и перестанут шататься.

Адрес: Лелековой Людмиле Александровне, 352747 Краснодарский край, Лабинский р-н, ст. Чамлыкская, ул. Пионерская, д. 43.

ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ДНЕЙ РОЖА ПРОШЛА

Предлагаю рецепт, с помощью которого моя знакомая вылечила рожу в виде гнойной раны на ноге за 5 дней. А до того два месяца лечилась по советам врачей, пробовала и капустный лист, и сырой картофель, и многое другое. Намучилась! И вдруг — помогло.

Рецепт таков: смешать 3 г борной кислоты, 8 г белого стрептоцида, 12 г ксероформа, 30 г белого сахара (сахарной пудры, примерно 2 ст. ложки без верха). И этим составом, после предварительной обработки перекисью, присыпать рану через двойной слой марли. Делать 2 раза в день.

Адрес: Радченко Светлане Борисовне, 215520 Смоленская обл., Сафоновский р-н, пос. Вадино.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ИЗБАВИЛА ОТ МАСТИТА

Когда я кормила ребенка грудью, у меня случился мастит. Обратилась к хирургу, прооперировали. Но через десять дней образовалось новое затвердение. Второй раз резать побоялась. Тогда мама — Царствие ей Небесное! — восемнадцать лет назад была еще жива, собирала травы, и у нее было много насушено листьев мать-и-мачехи — стала заливать эти листья на пять минут кипятком и прикладывать к груди, укрывая сверху целлофаном и теплой пеленкой. Через десять минут распаренные листья становились сухими, так как держалась высокая температура, она их убирала и сразу же клала другие. После второй смены листьев температура начала спадать, и третью смену держала уже полчаса. Когда компресс сняла, на месте нарыва увидела углубление, в котором "сидели" три гнойных стержня. Я удалила их стерильной марлевой салфеткой, обработала ямку перекисью водорода и приложила мазь Вишневского. Меняла повязку два раза, и все затянулось, только пятнышко осталось. Рядом со шрамом от операции.

Адрес: Яковенко Людмиле А., 663980 Красноярский край, г. Бородино, мкрСтахановский, д.4, кв.165.

ГРИБ ВЕСЕЛКА — НАСТОЯЩИЙ ДРУГ

Пишет вам пенсионер из Чувашии. Когда был молодым, до армии пришлось работать грузчиком, а это дало о себе знать в старости. Ноги нет-нет, да болят. Я лечу их грибом веселка — это самый загадочный гриб наших лесов. Жизнь его — всего 2 дня. Первый день — это невзрачное сероватое яйцо, а на второй день это яйцо выбрасывает ножку с зонтиком. К вечеру гриб истекает дурно пахнущей слизью — к утру от него остается только мокрое место. Читал, что Бальзак вылечил язву желудка настойкой веселки, которую ему прислали из Санкт-Петербурга.

В прошлом году нашел один такой гриб, разрезал пополам, каждую половинку залил флаконом спирта (спирт купил в аптеке) и на 2 недели поставил в темное место. С тех пор и пользуюсь. Заболит нога — мажу этим настоем. Кончится настой в одном флаконе, доливаю в него спирт и пускай стоит — у меня есть второй флакон. Гриб, естественно, не вынимаю и не выбрасываю.

А если лекарства покупать в аптеке, то мне пенсии не хватит. Поэтому ищите этот гриб, а в аптеке спирт покупайте.

Адрес: Осмелкину М.М., 429310 Чувашия, Канашский р-н, п/о Шихазаны, дер. Калиновка, ул. Лесная, д. 11.

ПРО ЛУКОВОЕ МАСЛО

У моей знакомой на фоне варикозного расширения вен образовались трофические язвы, которые очень долго не заживали. Перепробовала все мази, какие только появлялись. И ничего не помогало. Однажды случайно встретившаяся женщина средних лет посоветовала полечиться подсолнечным маслом, после того как в нем обжаривался лук. Она сказала, что ее бабушка все раны так лечила. Вот этот рецепт.

Средних размеров луковицу порезать и пожарить до золотистого цвета, но не сжечь. Затем наклонить сковороду и выбрать подсолнечное масло ложкой в рюмочку. Этим маслом и смазывать больные места. И трофические раны стали заживать, больше о них моя знакомая не вспоминала.

Она поделилась рецептом со мной, и я пользовалась им неоднократно и для других целей: смазывала у детей любые ранки, порезы, раздражения.

А еще к луку на сковородку можно добавить немного моркови, очень мелко натертой. Хуже не будет, а только польза для любого воспаленного участка, раздражения.

Часто я вспоминаю ту женщину, что дала чудесный рецепт, с благодарностью.

Адрес: Хурхесовой Елене Сергеевне, 26223 Украина, Кировоградская обл., Маловисковский р-н, пос. Смолино-1, ул. Казакова, д. 2, кв. 20.

КИВИ: НЕОЖИДАННОЕ ОТКРЫТИЕ

Был свидетелем разговора на овощном рынке продавца и покупателя, взявшего киви. «Очень мне помогает при запорах, съедаю вечером 1 штуку, и все в порядке».

Моя жена попробовала, у нее был этот недуг, вот уже полгода проблемы нет. Попробуйте, помогает.

Адрес: Осколкову Владимиру Михайловичу, 692500 Приморский край, г. Уссурийск, а/я 85.

Откликнитесь, кто страдает застоем желчи в желудке. Мучаюсь более 10 лет. Жмыхи по методу Болотова не помогли. В мочевом пузыре полип, частое мочеиспускание. Мне 83 года.

Адрес: Оржеховской Т.И., 183031 г. Мурманск, ул. Александрова, д. 10, кв. 17.

* * *

Кто поборол хламидиоз, отзовитесь.

Адрес: Комаровой Марии Николаевне, 140404 Московская обл., г. Коломна, ул. Южная, д. 5, кв. 106.

* * *

У меня мерзнут руки и ноги. Внуку 3 года, постоянно страдает запорами. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Даишеву Н.М, 423451 Татарстан, г. Альметьевск, ул. Некрасова, д. 14б.

* * *

Диагноз: бронхоэктатическая болезнь, обструктивный бронхит. Замучила мокрота. Поделитесь опытом, кто сумел пройти через это.

Адрес: Волковой Марии Васильевне, 423584 Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Мурадьяна, д. 16а, д. 53.

* * *

Отзовитесь, кто излечился от неспецифического язвенного колита. Болен сын.

Адрес: Нибо Наталье, 352800 Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Маршала Жукова, д. 29а.

* * *

Как избавиться от гельминтов и болезненного уплотнения под коленом?

Адрес: Макаровой Елене Терентьевне, 175041 Новгородская обл., г. Сольцы, ул. Матросова, д. 50а, кв. 10.

* * *

Два года страдаю демодекозом век. Помогите советом.

Адрес: Бибиковой Тамаре, 95050 Украина, г. Симферополь, ул. Садовая, д. 78/10, кв. 52.

* * *

Мне 20 лет. Посоветуйте рецепты для укрепления легких после перенесенного пневмоторакса и лечения эндометриоза.

Адрес: Афанасьевой Надежде, 196641 г. Санкт-Петербург, пос. Металлострой, ул. Центральная, д. 5, кв. 5.

* * *

Перенесла операцию по вскрытию флегмоны свища. Четвертый месяц не заживает рана. Подскажите, что предпринять?

Адрес: Лапенковой А.Д, 115522 г. Москва, ул. Москворечье, д. 9, кор. 2, кв. 96.

* * *

Диагноз: грыжа пищевода, катаральный рефлюкс-эзофагит. Постоянная изжога. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Авдеевой Татьяне, 247210 Беларусь, Гомельская обл., г. Жлобин, мкр 17, д. 19, кв. 23.

* * *

Можно ли избавиться от кандидоза языка народными средствами?

Адрес: Васильковой А.Е., 396655 Воронежская обл., г. Россошь, ул. Пролетарская, д. 140, кв. 4.

* * *

Беспокоят частые кровоизлияния в глазу и на щеках, которые происходят во время сна. Помогите советом. Мне 71 год.

Адрес: Олейник А.И., 303900 Орловская обл., Урицкий р-н, р.п. Нарышкино, ул. Ленина, д. 100, кв. 8.

* * *

Мне 26 лет, страдаю сильными головными болями, мигренью. Может, они как-то связаны с низким давлением? На голове образовалось круглое уплотнение, которое постепенно растет. Врачи считают, что это жировик, и предлагают операцию. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Сафоненко Ольге Васильевне, 241028 г. Брянск, ул. Спартаковская, д. 116, кв. 59.

* * *

Откликнитесь, кто вылечил базалиому кожи. На спине рядом с позвоночником не заживает рана.

Адрес: Урбину Е.В., 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Карла Либкнехта, д. 211.

* * *

Лечится ли кандидоз ротовой полости?

Адрес: Баутовой Тамаре Тимофеевне, 4500 Молдова, г. Дубоссары, ул. Ломоносова, д. 39, кв. 63.

* * *

Помогите избавиться от подкожного клеща.

Адрес: Коноплиной Лилии Николаевне, 641702 Курганская обл., г. Катайск, ул. Гагарина, д. 2, кв. 8.

* * *

Откликнитесь, кто вылечил гангрену при сахарном диабете.

Адрес: Раззореновой Светлане Геннадьевне, 606039 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 80а, кв. 29.

* * *

Помогите справиться с кистой на почке и полипом в уретре.

Адрес: Т.В., 420103 г. Казань, а/я 212.

* * *

Четыре года сын страдает отрубевидным лишаем. Пятна разрастаются. Подскажите, как ему помочь?

Адрес: Баскаковой Р.А., 142450 Московская обл., Ногинский р-н, пгт Старая Купавна, ул. Комиссаровская, д. 2, кв. 4.

* * *

Беспокоит жжение в ногах, которое начинается с ягодичных мышц. Помогите советом.

Адрес: Сергеевой Зое Николаевне, 429700 Чувашия, пгт Ибреси, ул. Кирова, д. 52.

* * *

Дочери 6 лет. В прошлом году у нее на бедре появилось белое пятно, а сейчас такое же на щеке. Диагноз: витилиго. Можно ли ей помочь народными средствами?

Адрес: Селезневой Н.В., 150051 г. Ярославль, ул. Саукова, д. 15, кв. 131.

* * *

Подруга страдает невропатией: постоянно горят ноги, а бывает, и все тело. Переживания вызвали у нее тяжелую депрессию. Не может спать по ночам. Подскажите, чем ей помочь?

Адрес: Ломакиной Л.И., 443070 г. Самара, ул. Аэродромная, д. 5, кв. 15.

* * *

Как вывести из почек песок и камни и избавиться от кисты? Как бороться с панкреатитом и холециститом? Нарушен сон, сплю 4 часа в сутки. Внуку 14 лет, страдает эрозией пищевода. Что можно предпринять?

Адрес: Поповой Александре Ивановне, 396360 Воронежская обл., Каширский р-н, с. Левая Россошь, пр-т Революции, д. 63.

* * *

Как вылечить атрофический гастрит и ферментативную недостаточность поджелудочной железы? Родственнику 47 лет. Подскажите народные средства избавления от кальцинатов в печени у девочки 12 лет и аденоидов у 3-летнего малыша.

Адрес: Гутневой З.В., 352330 Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Красная, д. 295, кв. 45.

ПЕРФОРАЦИОННЫЕ ОЧКИ - ТРЕНАЖЕРЫ



В современной медицине известен метод тренировки остроты зрения "микрозатуманиванием", разработанный профессором А.Н. Дашевским. Секрет этих очков прост. Отверстия в очках формируют узкие параллельные приосевые пучки, которые не вызывают усилий глазных мышц, и на сетчатке получается значительно более резкое изображение. Очки рекомендуются в любом возрасте при таких распространенных нарушениях зрения, как: ***близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие; школьникам, студентам, пользователям ПК, телеманам и фанатам компьютерных игр.***

Они помогут Вам восстановить зрение, а если Вы видите хорошо - они помогут сохранить хорошее зрение. Очки-тренажеры в течение 8 лет на практике подтвердили свою эффективность. Закажите очки-тренажеры по **ЦЕНЕ 490 руб. и получите в подарок футляр для очков!** (Как купить, см. ниже).



ОЧКИ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ «АНТИФАРЫ»

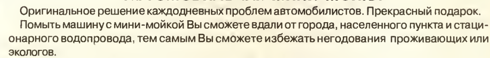


Очки предохраняют глаза от ослепления светом фар встречных автомобилей, в особенности с галогенными лампами с характерным бело-синим светом. При вождении в сумеречное время снимают эффект «куриной слепоты».

При вождении в условиях плохой видимости (дождь, снег, туман) повышается контраст восприятия, глаза меньше устают, облегчается ориентация на дороге, что способствует безопасности движения, улучшается восприятие внешней среды благодаря эффекту «солнца».

Очки могут использоваться как солнцезащитные, так как блокируют ультрафиолетовое излучение, защищают глаза от яркого солнечного света.

ЦЕНА за очки «АНТИФАРЫ» – 380 руб. (Как купить, см. ниже).



АВТОМОБИЛЬНАЯ МИНИ-МОЙКА

Оригинальное решение каждодневных проблем автомобилистов. Прекрасный подарок.

Помыть машину с мини-мойкой Вы сможете вдали от города, населенного пункта и стационарного водопровода, тем самым Вы сможете избежать негодования проживающих или экологов.

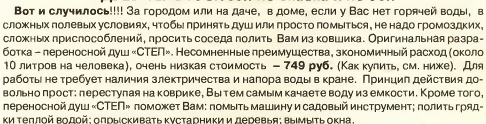
1. Мини-мойка работает от прикуривателя автомобиля 12 вольт и может всегда находиться в багажнике автомобиля. Она готова к работе в любой момент.

2. Мини-мойке не требуется подключение к городским (стационарным) источникам воды. Хорошо моет и освежает автомобиль.

3. Мини-мойка дешевле любой другой (самой дешевой) автомойки в 10 раз, легче в 5-6 раз, экономичней (по расходу электроэнергии и воды) в 100 раз.

4. Для того чтобы помыть автомобиль средней загрязненности, достаточно несколько бутылок воды по 1,0 литра и 5 минут времени (место-любое: лес, проселочная дорога, поле и т.п.). **ЦЕНА Авто-мини-супермойки – 1200 руб.** (Как купить, см. ниже).

ДУШ ПЕРЕНОСНОЙ: не сказка и не сон



Вот и случилось!!!! За городом или на даче, в доме, если у Вас нет горячей воды, в сложных полевых условиях, чтобы принять душ или просто помыться, не надо громоздких, сложных приспособлений, просить соседа полить Вам из ковшика. Оригинальная разработка – переносной душ «СТЕП». Несомненные преимущества, экономичный расход (около 10 литров на человека), очень низкая стоимость **– 749 руб.** (Как купить, см. ниже). Для работы не требует наличия электричества и напора воды в кране. Принцип действия довольно прост: переступая на коврике, Вы тем самым качаете воду из емкости. Кроме того, переносной душ «СТЕП» поможет Вам: помыть машину и садовый инструмент; полить грядки теплой водой; опрыскивать кустарники и деревья; вымыть окна.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ.
Заказать продукцию (цены указаны под каждым прибором) можно по почте:
302961 г. Орел, МСЦ, а/я 17(ЗОЖ), отд. "Товары-почтой". В заявке обязательно указывайте Ваш почтовый индекс; полный адрес; Ф.И.О., количество, название продукции.
ВНИМАНИЕ: при заказе 2 товаров скидка 3 %. При заказе 3 и более товаров скидка 5 %.
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ЗАКАЗ БЫСТРЕЕ! ПРЯМО СЕЙЧАС!!
по многоканальным телефонам: **(4862) 36-90-35; 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени);**
по электронной почте: **med@ortes.ru;** на нашем сайте: **www.zacaz.ru** Скидки сохраняются.
У Вас возникли вопросы? Только задайте, и мы с радостью ответим на них.
ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).
Товар оплачивается ТОЛЬКО ПРИ ПОЛУЧЕНИИ!!!!
Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т.ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

* * *

Маме 76 лет, мучают долгосрочные запоры. Слабительные и клизмы не помогают. Обострился геморрой. Что можно предпринять?

Адрес: Мышкиной А.И., 620146 г. Екатеринбург, ул. Волгоградская, д. 35, кв. 6.

* * *

Беспокоит сильная ежедневная отечность ног. Сохнет носоглотка, ночью не могу дышать. Помогите советом.

Адрес: Салбиевой Вере Семеновне, 353200 Краснодарский край, Динской р-н, ст. Динская, ул. Береговая, д. 212а.

* * *

Как навсегда избавиться от нежелательных волос?

Адрес: Марине, 390006 г. Рязань, ул. Пушкина, д.52/46, кв. 5.

* * *

Можно ли народными средствами преодолеть страхи, беспокойство?

Адрес: Федорову Сергею Павловичу, 156010 г. Кострома, а/я 16.

* * *

Посоветуйте эффективное средство лечения геморроя, выпадения матки, камней в почке и шишек под кожей.

Адрес: Колташевой Александре Петровне, 454071 г. Челябинск, ул. Комарова, д.13, кв.40.

* * *

Мне 57 лет. 12 лет назад начался тяжелый климакс. Ужасные приливы, особенно ночью. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Самохиной Н.Н., 111672 г. Москва, ул. Салтыковская, д. 23, кор. 2, кв. 8.

* * *

Мне 53 года. Сильно потею, особенно руки и подмышки. Даже зимой. Что можно сделать?

Адрес: Чавчаловой Татьяне Степановне, 446417 Самарская обл., Кинельский р-н, с. Новый Сарбай, ул. Колхозная, д. 18.

* * *

Внуку 7 лет, четыре года беспокоят частые судороги, которые могут возникнуть в любой момент и днем, и ночью. Эпилепсии не обнаружено. Врачи не могут установить диагноз. От таблеток начался дисбактериоз. Помогите!

Адрес: Н., 101600 Казахстан, Карагандинская обл., г. Шахтинск, ул. Казахстанская, д. 124/3, кв. 25.

* * *

Внук (малышу 5 лет) страдает пневмонией, дисбактериозом, пищевой аллергией на сладости, красители, консерванты. Беспокоят боли в животе. Как помочь ребенку?

Адрес: Шумской З.Д., 375001 Адыгея, г. Майкоп, ул. Железнодорожная, д. 325.

* * *

Можно ли вылечить костные наросты на ногах без операции?

Адрес: Князевой В.Н., 142072 Московская обл., Домодедовский р-н, пос. Подмосковье, д. 16, кв. 64.

* * *

Мне 77 лет. Диагноз: тремор, или "эффект телеграфного столба". Как только начинаю засыпать, появляется дрожь, начиная с бедер и постепенно поднимаясь вверх до груди. Внешне дрожи не видно, руки не дрожат. Когда просыпаюсь, тремор отступает. Сплю урывками. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Савельевой Марии Наумовне, 142191 Московская обл., г. Троицк, мкр В, д. 50, кв. 4.

* * *

Можно ли избавиться от мокроты и сильного кашля с кровью, которые появились после паралізации? Врач сказал, что кровь – от высокого давления. Кашель беспокоит в основном во время еды, стоит проглотить пищу – возникает кашель.

Адрес: Лебедевой Полине Степановне, 606970 Нижегородская обл., Тонкинский р-н, пгт Тонкино, ул. Гагарина, д. 26.

* * *

Беспокоят келоидные рубцы, которые образовались после термического ожога. Есть ли народные средства лечения?

Адрес: Кринкиной Нине Ивановне, 420066 Татарстан, г. Казань, ул. Абсалямова, д. 27, кв.17.

* * *

Как избавиться от мокроты при бронхоэктатической болезни? Страдаю 8 лет.

Адрес: Шевцовой Л.Я, 115547 г. Москва, ул. Бирюлевская, д. 56, кв. 127.

* * *

Как справиться с липомой в области позвоночника (7х8 см)?

Адрес: Немировскому Эдуарду Абрамовичу, 107589 г. Москва, ул. Красноярская, д. 13, кв. 381.

* * *

По ночам страдаю сухостью во рту. Не работают слюнные железы, дышу ртом. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Мишковой Тамаре Алексеевне, 390037 г. Рязань, ул. Тимакова, д. 30, кв. 85.

* * *

Мне 13 лет. Беспокоит шершавость на коленках и локтях. Они будто в пупырышках. Временами болит бедро, где-то рядом с пахом. При физических нагрузках появляются болезненные ощущения. Что можно сделать?

Адрес: Зинкиной Ксюше, 433610 Ульяновская обл., Цильнинский р-н, с. Большое Нагаткино, ул. Молокова, д. 8.

* * *

У мужа болят руки, сводит сухожилия на ладони и пальцах. Откликнитесь, кто с этим сталкивался.

Адрес: Ивановой Алине, 172527 Тверская обл., г. Нелидово, ул. Казанская, д. 4, кв. 16.

* * *

Беспокоит сильное потоотделение по ночам. Как избавиться от этой напасти?

Адрес: Безуглову Валентину Петровичу, 403480 Волгоградская обл., Серафимовичский р-н, х. Затонский.

* * *

Откликнитесь, кому удалось вылечить пяточные шпоры. Из-за боли невозможно наступить на пятку.

Адрес: Романовой Татьяне Борисовне, 440018 г. Пенза, ул. Суворова, д. 158, кв. 40.

* * *

1,5 года назад заболела демодекозом. Поражено все тело: лицо, голова, уши, нос. Зуд нестерпимый. Помогите!

Адрес: Полухаровой Римме Степановне, 618909 Пермская обл., г. Лысьва, пр-т Победы, д. 21, кв. 102.

* * *

Как избавиться от храпа и темных пигментных пятен на локтях?

Адрес: Корниловой Елене Николаевне, 413044 Саратовская обл., Воскресенский р-н, с. Синодское.

* * *

Помогите вылечить стафилококк! На голове и вокруг рта – гнойнички, беспокоят краснота и сильный зуд.

Адрес: Капраловой Светлане, 658080 Алтайский край, г. Новоалтайск, 8-й мкр, д. 17, кв. 43а.

ШАРИК ВЕРНУЛСЯ

В "ЗОЖ" (№ 21 за 2005 год) прочитал письмо М.Л. Месечан "Шарик, домой!" Вспомнил своего Шарика, который, можно сказать, мне жизнь спас. Отец был пастухом и всегда брал меня с собой. Однажды летом в обед положил меня спать в тени под деревьями, а Шарику велел охранять. И, пока я спал, подползла ко мне змея. Шарик набросился на нее и разорвал, но, видимо, она успела укусить пса. Поднялся такой вой, что я проснулся: никого рядом нет, только змея разорванная лежит.

Пес убежал куда-то. Отец успокаивал, говорил, что Шарик обязательно придет домой, как только найдет и съест нужную травку от змеиного укуса. И правда, через пару недель Шарик вернулся.

Адрес: Егорову Николаю Павловичу, 347540 Ростовская обл., г. Пролетарск, Главпочтамт.

«ВЫ ДЕРЖИТЕСЬ ЗА МОЕ КОЛЕНО»

Люблю читать о всяких забавных случаях, когда можно от души посмеяться и забыть про свои болячки. Вот и со мной летом 2005 года произошел такой.

Пришли с соседкой по даче на автобусную остановку. Подошел автобус, народу было мало, но сиденья все оказались заняты. Мы зашли через заднюю дверь, я одной рукой взялась за кольцо вверху, а другой — за ручку сиденья. А сиденье сзади высокое, и коленки сидящего находятся наравне с ручкой переднего сиденья. Смотрю в окно, разговариваю с соседкой и посматриваю на сидящих напротив – муж с женой, на вид лет по 45. И вот замечаю, как женщина толкает мужа локтем. Опять смотрю в окно и на женщину, она снова толкает мужа, а сама смотрит на меня. Мужчина не выдерживает и говорит мне: "А я ведь щекотки боюсь". А я ему: "А мне-то что до этого?". Он отвечает: "Вы держитесь за мое колено". Посмотрела я на свою руку, извинилась и рассмеялась. И действительно, в спешке взялась не за ручку сиденья, а за его коленку.

Автобус остановился, мы вышли с соседкой и до самой дачи смеялись.

В Новосибирске живут мои племянницы Катя, Надя, Настя и Алла. Потеряла с ними связь. Может быть, они получат "ЗОЖ", вспомнят меня и напишут тете Маше.

Адрес: Каземировой (Валенко) Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, Кавалеровский р-н, пгт Кавалерово, ул. Невельского, д. 27а, кв. 20.

ДОБРОТА И ЯНТАРЬ

Поделюсь рецептом народной медицины, который спас мне жизнь. Шла война, я — восьмилетняя девчонка — заболела желтухой и потихоньку угасала. Город был забит госпиталями с ранеными — не до меня. Но в то время люди чутко слышали чужую беду и спешили на помощь. Выручил один добрый дедуля (Царствие ему небесное!). Этот незнакомец принес маме янтарные бусы, велел растолочь в ступке до порошкообразного состояния и пить. Вот эти-то порошки и спасли меня. Считаю, что мне помог не только янтарь, но и людская доброта.

Еще хочу поблагодарить всех, кто засыпал меня письмами после публикации в "ЗОЖ" (№ 8 за 2005 год) стихотворения "Вдовам войны". Извините, что ответила не всем. А это мои новые стихи.

...Свет в окне
и небо в звездах —
Мой волшебный амулет.
В баню —
белая тропинка,
В лес —
пробежка поутру.
Здесь
России серединка
И мой дом, где я живу.
Но тревожит изначально
Зыбь, нестойкость
бытия...
Где просвет?
Душа устала.
Ждем,
И Родина,
И я.

Адрес: Брулевой (Бахтеревой) Лилии Константиновне, 624241 Свердловская обл., г. Заречный, дер. Курманка, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 1.

УМНАЯ МАША

Прочитал в "ЗОЖ" о лошадях и вспомнил свое детство. Отец и старший брат не пришли с войны. Тяжело было маме кормить и учить нас, двоих ребятишек. В 14 лет я начал работать на быках — отвозил зерно от комбайнов. В 15 лет стал стеречь дойных коров в колхозе. С помощью кобылы Машки. Выгоню, бывало, коров, сам сяду на бугор, а ее отпущу. Когда нужно завернуть коров, кричу: "Маша, ко мне!" Она послушно подойдет. Сяду на нее, поверну стадо и снова отпускаю Машу. Быстро привыкла она ко мне и к моему братишке Сергею.

Зимой решили с братом съездить за 5 километров за дровами. Дело было к вечеру, приехали в лес, быстро набрали сухих ольхушек. Когда выехали на дорогу, начало темнеть, пошел снег, подул сильный ветер — ничего не видать. Была у нас с братом одна шуба на двоих, стали мерзнуть. Вся надежда была на Машу. Привязали вожжи к рожну саней, а сами залезли под шубу, прижавшись друг к другу. Выл ветер, скрипел снег под полозьями, а Маша шла и шла. Наверное, часа через два сани остановились, и стало тихо. Вылезли мы с братом из-под шубы и увидели, что стоим у колхозной конюшни. От Маши шел пар. Распрягли мы ее, накрыли этой шубой, дали сена и пошли домой. До сих пор помню, как умная Маша нас спасла.

Адрес: Морковкину Анатолию Петровичу, 403256 Волгоградская обл., Фроловский р-н, х. Шляховский.

КУЛИЧИ ДАРЮ ДРУЗЬЯМ И ЗНАКОМЫМ

Я очень люблю встречать христианские праздники. Ежегодно наряжаю елку-красавицу, несмотря на то, что дети и внуки уже взрослые. С любовью накрываю новогодний, рождественский столы. С большой радостью встречаю ряженых в эти праздники. Жаль, что взрослые забыли колядки. В дом с ними приходят в основном дети — славить Христа и поздравить со Старым Новым годом. В Вербное Воскресенье хожу за вербочками, несмотря на весеннюю распутицу. В Троицу не забываю украсить свой дом молодыми ветками березы, цветами, травой, которые приношу из леса.

И все это я к тому, что Светлое Воскресенье Христово в этом году будет 23 апреля. Может, у кого-то пасхальный стол получа-

ется более красивым, но я своими куличами горжусь. Раздариваю их родным и друзьям.

Адрес: Покатиловой Людмиле Семеновне, 641635 Курганская обл., Макушинский р-н, пос. Степное.

КОЛОКОЛ ЗВОНИТ ДЛЯ ЗАИКИ

Недавно прочитал заметку профессора Саратовской консерватории А. Ярошенко о том, что колокола обладают лечебными свойствами. Профессор рассказал, как после окончания фестиваля колокольного искусства в Минске к нему подбежала женщина и стала благодарить. Оказалось, у нее заикался 9-летний сын. Неизвестно, кто надоумил ее поставить ребенка под большой колокол. Но после ударов в него звонаря мальчик стал нормально говорить.

Выяснилось, что это старинный способ лечения заикания. И доктор медицинских наук петербуржец Андрей Гнездилов больше 15 лет использует колокольные звоны для лечения нервных болезней. Может, кому-то из зожевцев такой метод пригодится.

Еще хочу сказать об опыте моих внучек, которые лечат глаза от усталости после работы на компьютере или долгого чтения. Разрезав очищенную сырую картошку пополам, прикладывают ее на глаза и с такой аппликацией полчаса лежат на диване. Девочки говорят, что им помогает.

Адрес: Красноруцкому Александру Ивановичу, 249020 Калужская обл., г. Обнинск, пр. Ленина, д. 168, кв. 104.

«ГОРЬКО!» — СВАДЬБЕ ЗОЛОТОЙ

В прошлом году нашим родителям Анне Николаевне и Николаю Семеновичу Гагониным на двоих исполнилось 150 лет. А 5 февраля 2006 года они отпраздновали золотую свадьбу.



Мама и папа — давние подписчики «ЗОЖ», используют много рецептов. Вот потому и чувствуют себя неплохо, а лекарства почти не употребляют. А еще им нравится гимнастика Стрельниковой.

Наши родители нам помогают, занимаются с внуками, отводят их в спортивную, музыкальную школы. И мы все их очень любим.

Адрес: Максимовой Ольге Николаевне, 443110 г. Самара, ул. Ново-Садовая, д. 42, кв. 759.

ГОСТЬЯ-СОРОКА

Жалею брошенных собак и кошек. Всех бы подобрала, да невозможно. Вижу в их глазах страдание, и самой выть охота. Подкармливаю иногда. Зимой ко мне на балкон прилетают голуби, воробьи и синицы. В минувшую зиму впервые стала прилетать сорока, назвала ее Соней. Давала сало синицам и ей тоже. Когда потеплело, улетела Соня, и несколько дней ее не было. Я даже загрустила. Но однажды выглянула в окно и вижу: сидит на столбе сорока. Моя Сонечка! Глядит на меня: “Что, потеряла? Не теряй меня, я тебя помню”. Теперь она иногда прилетает в гости, посидит на столбе, проведает меня и возвращается к себе.

Адрес: Еремеевой Вере Сергеевне, 614034 г. Пермь, ул. Генерала Панфилова, д.6, кор.1, кв.67.

СТАР И МЛАД

Это было давно. Моя мама шла на базар с маленькой внучкой. Идут, не торопясь, молча — у мамы в голове разные домашние проблемы. Малышке не терпится узнать:

— Баба, что купишь мне на базаре?

— Мороженое.

Прошли немного.

— Баба, что купишь мне?

— Мороженое.

Через пару минут.

— Баба, что купишь сладкого?

— Мороженое.

— Баба, мороженого больше не хочу, наелась!

Бабушка остановилась как вкопанная:

— Что ты сказала?

— Сказала, что мороженого уже наелась!

Бабушка от души засмеялась, погладив малышку по голове:

— Куплю что захочешь!

И обе, оживленно разговаривая, весело пошли на рынок.

Адрес: Пироговой Н.Г., 458014 Казахстан, г. Костанай, мкр 8, д. 8, кв. 2.

ЛЮБИТЕ ИХ ТАК, КАК ОНИ ЛЮБЯТ ВАС

Не могу смириться с той мыслью, что Лорда, моего преданного друга и верного помощника, больше нет.

В далеком 1993 году, когда я служил в армии в Заполярье, в Мурманской области, дочка попросила завести собаку — спаниеля. Но в здешних местах такой породы не оказалось, и мы взяли щенка колли. Это был замечательный щенок: умница, послушный, все команды выучил.

Так сложились обстоятельства, что в 1996 году уехал на Украину, где проживала моя престарелая мама. Лорда я увез с собой.

Должен заметить, что Лорд был трудолюбив. Если я несу в руках что-либо, он обязательно станет просить, чтобы я и ему дал понести. Он носил и лопату, и грабли, и пустые ведра, когда я шел по воду. Помощник был замечательный.

В 2002 году мама умерла, а меня Украина за своего не приняла, и мы с Лордом вернулись в Россию, в Заполярье. И вот недавно его не стало. Пишу, а мне кажется, что он сейчас откроет дверь и придет ко мне. Но знаю, что этого уже никогда не будет. Обращаюсь ко всем читателям “ЗОЖ”. У кого есть дома собаки и другие животные — любите их так, как они любят вас!

Адрес: Стороженко Николаю Юрьевичу, 184041 Мурманская обл., г. Кандалакша, ул. Фрунзе, д. 7, кв. 24.

ТРУДОМ УПОРНЫМ ЗАРАБОТАТЬ

*Вопрос суровый: "Быть или
не быть?"
Здоровье — наше достоянье
и забота.
Его за деньги нам на рынке
не купить,
А лишь трудом упорным
заработать.
И воспитание подростков
без труда,
Без дум, забот, а в праздности
и лени —
Непоправимая ошибка и беда,
Несчастье юных поколений.
Спасите свои души: ждет беда —
Нас губит потребительства
проказа.
Простой здоровый образ жития,
Как воздух нынче нам необходим.
В труде весь смысл людского
бытия.
Любой недуг трудом преодолим.*

Вадим Брусков.
Московская обл.

СИЛОК МОЙ ИЗ БЕТОНА И СТЕКЛА

*Все снится мне один и тот же сон,
Как я над душным городом
взлетаю,
Мне запах моря ветром
принесен,
Лечу туда, в рассветной
дымке тая.
Перечеркнули небо провода,
Боюсь взлететь, запутаются
крылья,
И я бреду бесцельно в никуда,
Опять кружу в сети кварталов
пыльных.
Я так давно у города в плену,
Дома, столбы, как будто
клетки прутья,
Меня, как птицу, тянет
в вышину,
Но не могу найти отсюда путь я.
Силок мой из бетона и стекла,
И никакой нет помощи с небес,
А половина жизни утекла,
И я давно уже не жду чудес.*

Адрес: Вишняковой Л.П., 656022 г. Барнаул, ул. Новосибирская, д. 16, кв. 31.

С ПОНЕДЕЛЬНИКА НАЧНУ!

*От природы я ленивый.
Лень вставать и лень ходить.
Где же взять такие силы,
Чтобы лень мне победить?*

*Чтоб глаза мои блестели,
Не давили бы слезой.
Чтобы люди стали
Думать: дед совсем как молодой.*

*Так все взвесив: за и против,
С этой мыслью и усну.
Я не лодырь, между прочим.
С понедельника начну!*

Адрес: Золотову Александру Алексеевичу, 644088 г. Омск, ул. 22 апреля, д.18а, кв.42.

НЕТ ВХОДА ЗАВИСТИ И ЛЖИ

*"Вход воспрещен" —
гласит табличка,
Засов железный на двери...
О, если бы заслон поставить
Могли мы зависти и лжи.*

*Как оградить людей от этих
Ненужных, бесполезных чувств?
Чтоб сердце зря на них не тратить,
Чтоб не был черен день и пуст?*

*"Вход воспрещен" —
шаг остановлен.
Засов железный на двери...
Повесьте на душе табличку:
"Нет входа зависти и лжи".*

Ирина Гончарова.
e-mail: goncharova@mail.ru

ФУНТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТОИТ ПУДА ЛЕЧЕНИЯ

Позвольте "угостить" своими пословицами на эту тему.

Мне 90 лет, жизненный опыт накопила порядочный. Мы любим "ЗОЖ" и хотим, чтобы он не утратил своего магнетизма и способности притягивать к себе.

♦ Здоровье сгубишь, новое не купишь.

♦ Человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

♦ Живи хорошо и просто — доживешь лет до ста.

♦ Не годами старость красна, а делами.

Адрес: Семеновой К.Л., 249163 Калужская обл., Жуковский р-н, дер. Воробьи.

невыдуманные истории

КАК МЫ ИСКАЛИ КУСАЧКИ

Это было в пору моей юности. Мы жили на окраине города и, как многие, держали овец. Пошли как-то с мамой ворошить сено. Оно было в поле среди картофельных участков. Навстречу нам попался сосед, его участок находился как раз рядом с нашим. Говорит: "Я сейчас приду, а вы будете сено ворошить — посмотрите мои кусачки". Ну, мы стали работать, посматриваем, нет ли где кусачек, и недоумеваем, зачем они в поле понадобились. Тут и сосед подошел, стали искать все втроем. Я не выдержала и спросила, зачем ему в поле понадобились кусачки. А он говорит: "Да вот вынул изо рта и положил в нагрудный карман, а стал картошку окучивать, они и выпали". Тут я поняла, что это искусственные зубы, и не смогла удержаться от смеха. К счастью, нашли мы его "кусачки".

Адрес: Бородулиной Татьяне Сергеевне, 155902 Ивановская обл., г. Шуя, ул. Кирова, д. 27, кв. 8.

МАЛЬКА-ПРЕДВОДИТЕЛЬНИЦА

Мы жили в Горьковской области в поселке Сява и держали коз. Малька, крупная белая коза, была предводительницей всего стада. Осенью, когда выкапывали картошку, коз уже не пасли, отпускали в лес одних. У меня были еще и овечки, и большой хромой кабан.

Выпустила я однажды свою живность. Малька впереди, остальное стадо за ней, завершал шествие хромой кабан. В переулке была большая лужа, и осталась только узкая тропка для людей. Малька ведет стадо и грозно блеет на кабана — ему в лесу не место. Но он, упрямый, идет вперед. Тогда Малька дошла до лужи, остановилась. Вернулась к кабану и стала его гнать домой. Довела до самого дома, поблеяла и пошла назад. Все стадо ее ждало. Малька опять встала во главе стада и повела его в лес...

Адрес: Бакисовой Валентине Дмитриевне, 352549 Краснодарский край, Лабинский р-н, ст. Владимирская, ул. Мира, д. 46.



15 врачей отделения микрохирургии НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН провели на себе клинические испытания нового препарата – капсул «СОФЬЯ – ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ». Результат превзошел все ожидания!

РЕЦЕПТ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

ОТ ВОЕННЫХ ЛЕТЧИКОВ – К КАЖДОМУ РОССИЯНИНУ

По данным Минздравсоцразвития, каждый второй россиянин страдает заболеванием глаз. Ежегодно полмиллиона человек становятся инвалидами по зрению, а регулярная работа за компьютером ухудшает зрение на одну диоптрию в год. Но главной мишенью глазных заболеваний становятся **пожилые люди:** у них ослабление и потеря зрения достигли масштабов эпидемии.

В работе над препаратом, способным изменить ситуацию и реально помочь спасти зрение россиян, специалисты компании «Фора-Фарм» обратились к опыту военных врачей–офтальмологов Института авиационной медицины им. И. П. Павлова.

КАКАЯ ЧЕРНИКА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ГЛАЗ?

Известно, что еще в годы вóйны для сохранения «соколиной зоркости» летчикам давали чернику. И современные препараты для глаз содержат ее в обязательном порядке. Но мало кто знает, что не вся черника одинаково полезна! Настоящая **лечебная** черника должна содержать большое количество антоцианов – особых биофлавоноидов, без которых хорошее зрение вообще невозможно. Исследования показали, что **наибольшее количество антоцианов содержит шведская черника** – именно ее рекомендовали военные врачи. Поэтому шведская черника, богатая необходимыми для глаз антоцианами, и стала основой нового, современного комплекса, разработанного специально для людей среднего и старшего возраста – капсул «Софья–Витамины для глаз». Антоцианы шведской черники усиливают остроту зрения, снижают усталость глаз, ускоряют обновление сетчатки и стимулируют выработку родопсина – «белка ночного зрения».

ЗАЩИТИТЬ И НАПИТАТЬ

Необычными целебными свойствами обладает и второй компонент нового глазного комплекса – бета-каротин. Если раньше его получали из простой моркови, то в новых капсулах источником бета-каротина стала уникальная микроводоросль спирулина, которая содержит в десятки раз больше этого ценнейшего глазного витамина.

От губительного воздействия свободных радикалов, которые повреждают хрусталик, разрушают сетчатку, поражают мельчайшие сосудики, глаза в препарате защищает мощный антиоксидант селен. Почему именно он? Исследования показали, что глаза сокола и орла, обладающих феноменальной зоркостью, содержат селен в огромном количестве – в 100 раз больше, чем у человека! Поэтому именно селен ученые включили в новые капсулы для глаз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ О КЛИНИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ комплекса «СОФЬЯ–ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ»

«Комплекс повышает остроту зрения, значительно уменьшает утомляемость и напряжение глаз, оказывает выраженное положительное воздействие при возрастной катаракте и глаукоме. Рекомендуется как на фоне местного лечения, так и в качестве самостоятельного средства».

Институт коронарной и сосудистой хирургии НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН, д.м.н. А.В.Лаврентьев

Для полноценного питания и защиты глаз препарат содержит синергичный комплекс витаминов и минералов: хром, цинк, медь, витамины С, B_2, B_6, Е.

ОЦЕНКА ВРАЧЕЙ

Проверить на себе действие комплекса «Софья–Витамины для глаз» вызвались 15 врачей-микрохирургов НЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН. Их профессиональная деятельность связана с огромными нагрузками на глаза. Эффект превзошел все ожидания: глаза врачей перестали уставать, исчезло чувство жжения и «песка» в глазах, повысилась острота зрения. Затем новый комплекс проверили на большой группе пациентов, причем с серьезнейшими глазными заболеваниями: катарактой, глаукомой, дистрофией сетчатки, блефаро-конъюнктивитом, пресбиопией, астигматизмом. И опять ошеломляющие результаты!

Руководитель клинических исследований, доктор медицинских наук А.В.Лаврентьев отмечает, что у всех больных, принимавших капсулы «Софья–Витамины для глаз», быстрее проходили отечность век, утомляемость, рези и жжение в глазах, уменьшалась светобоязнь; при длительном приеме заметно повышалась острота зрения.

КОМУ НЕОБХОДИМЫ «ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ»?

Перечень болезней и симптомов, при которых в комплексной терапии помогают новые капсулы для глаз, как видите, достаточно велик. Но заботиться о глазах нужно не только больным. Капсулы «Софья–Витамины для глаз» необходимы всем, кто работает за компьютером, много времени проводит перед телевизором, школьникам и студентам, людям пожилого возраста, особенно с начинающейся катарактой или дистрофией сетчатки, больным сахарным диабетом и гипертонией, так как при этих заболеваниях нарушается работа мельчайших сосудов, питающих глаза.

Комплекс «Софья–Витамины для глаз» – один из очень немногих препаратов, которые способны обеспечить ваши глаза **полной** и **всесторонней** защитой, питанием и поддержкой! Это проверено на практике и подтверждено врачами.

Подробную информацию можно получить по телефонам: **Москва** 786-34-00, 366-09-44, 456-45-79, 456-20-39, 8-926-294-00-17, 510-99-52, 731-64-91, 911-28-43, 302-63-11, 165-25-30, 472-36-29, 472-05-41, 507-75-72, 692-05-25, 692-03-01, 531-47-98, 126-92-87. **Армавир** 2-73-78 **Артем** 4-36-12 **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52 **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02 **Благовещенск** 42-83-50, 52-75-03. **Брянск** 63-63-10, 41-48-28, 66-16-26 **Великий Новгород** 77-87-81. **Владивосток** 30-00-69, 60-19-08, 32-49-16, 22-44-36 **Владикавказ** 54-82-86, 74-73-47 **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79 **Вологда** 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61 **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99 **Екатеринбург** 254-67-07, 374-84-89, 223-75-07, 375-14-14, 371-85-53, 358-93-98, 353-48-13, 375-82-21, 355-04-38, 372-60-61, 339-32-49 **Елизово** 2-11-62 **Зеленоград** 535-55-10 **Иваново** 33-51-84 **Ижевск** 36-50-00, 50-55-05, 78-12-78 **Иркутск** 29-16-58 **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25. **Казань** 253-09-93. **Калининград** 77-70-03, 35-37-16, 44-37-37, 95-50-44, 36-02-01, 99-14-77. **Кемерово** 56-06-00, 53-90-90 **Киров** 54-54-45 **Корсаков** 2-14-14 **Кострома** 35-58-83, 35-58-93 **Котлас** 2-65-10, 3-06-96 **Краснодар** 259-73-37, 257-04-90, 270-44-37, 272-74-40, 257-04-90, 255-78-04, 255-44-95, 233-94-27 **Красноярск** 52-94-77. **Курган** 44-33-39 **Курск** 58-05-24, 2-74-04. **Ленинск-Кузнецкий** 8-256-536-38 **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01 **Мурманск** 25-10-75, 47-49-76 **Находка** 69-22-99, 69-22-44 **Нижний Новгород** 67-04-07, 67-96-38, 77-98-20, 78-66-82 **Новокузнецк** 8-23-54-77-72 **Новосибирск** 216-60-00, 33-81-80 **Норильск** 48-36-80, 42-41-10 **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75 **Оренбург** 58-76-72, 58-02-43, 58-59-37 **Пенза** 32-00-32. **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44, 41-42-61 **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11, 26-68-84 **Псков** 12-26-97, 46-85-06, 14-16-04, 15-52-96 **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78. **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00, 247-84-95, 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40 **Салават** 6-18-26 **Самара** 242-33-28, 228-76-42, 992-62-84, 228-04-04, 333-45-62, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04 **Санкт-Петербург** 703-45-30, 301-09-29, 249-09-50, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76 312-34-41, 603-00-00, 347-75-01, 786-71-88, 571-16-91, 380-68-13, 336-40-76, 571-94-66, 227-59-61 **Саранск** 23-07-47 **Саратов** 73-62-88, 35-19-84, 52-40-42, 23-68-06 **Свободный** 2-26-05, 2-60-06 **Сальцо** 74-24-28 **Смоленск** 38-49-44 **Ставрополь** 94-48-56, 29-10-18, 95-65 82, 28-24-70, 29-69-33, 24-66-62, 95-50-08 **Стерлитамак** 24-25-66 **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66 **Тверь** 32 06-84 **Тольятти** 51-03-03, 50-88-50, 40-33-84, 35-06-71, 38-00-39 **Томск** 52-44-52 41-34-84, 55-96-55, 43-00-44 **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58 35-19-48 **Тюмень** 37-34-40 **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59 **Ульяновск** 32-99-53 **Уссурийск** 33-95-08, 33-65-93 **Уфа** 79-86-05, 35-01-42, 52-43-45, 90-36-06, 24-05-66. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99 **Чебоксары** 29-25-66, 64-80-65 **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51. **Чита** 33-42-28, 32-57-39 **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-15, 72-62-48 **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-81, 42-25-25 **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53 **Донецк** 345-37-36, 345-73-00 **Запорожье** 89-25-55. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67 **Киев** 501-04-98, 237-00-36 **Кировоград** 087, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 777-77-48, 22-01-75 **Львов** 67-09-70 **Ровно** 22-24-03 **Севастополь** 65-01-19 **Симферополь** 27-47-00 **Ужгород** 267-16-01 **Феодосия** 4-04-37 **Харьков** 759-40-43 **Черкасы** 36-00-74 **Алма-Ата** 71-02-22, 92-19-05, 79-26-66 **Караганда** 73-21-21 **Костаней** 54-16-65, 54-78-66, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85. **Вильнюс** 370-652-79-880. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461, Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail: postline@bk.ru. 192242, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 449-83-98, 774-40-63, postbook@areal.com.ru

«ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР»

Представляем «ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДОКТОР» — уникальную разработку ученых-фармакологов НПЦ «ФИТОГАЛЕНИКА». Этот растительный препарат оказывает мощное антиоксидантное, противовоспалительное, ранозаживляющее и желчегонное действие. Эффективен при язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, колитах любой этиологии, заболеваниях печени и желчных протоков, изжоге и болевых синдромах. Ряд клинических исследований и несколько лет практического применения доказали стойкий положительный эффект у 80% пациентов с различными нарушениями функций желудочно-кишечного тракта. Применение «ЖЕЛУДОЧНОГО ДОКТОРА» не вызывает побочных эффектов и прекрасно сочетается с другими методами лечения.

В следующих выпусках «ЗОЖ» мы расскажем более подробно о «ЖЕЛУДОЧНОМ ДОКТОРЕ».

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Постоянные консультации: (495) **789-57-22**

Все препараты пр-ва «ФИТОГАЛЕНИКА» постоянно представлены в аптеке «Надежда» (Москва, ул. Маросейка, д.15)

Отдел писем: 129345 Москва, ул. Осташковская, 14. e-mail: fitogalenika@mail.ru www.fitogalenika.ru

Здравствуйте, уважаемые создатели аппарата «Серебряный поток». Огромное Вам спасибо за чудесный прибор, с помощью которого можно серебрить воду. Никогда не думала, что серебряная вода может дать такой оздоровительный эффект. Принимая ее, я постепенно стала забывать о своих застарелых болячках, значительно улучшилось самочувствие, поднялось настроение.
Рассада и цветы, политые серебряной водой, радуют глаз.
Я с нетерпением жду дачного сезона, ведь суставы уже не подводят.
Огромная Вам благодарность и низкий поклон.

Кулакова К.И.

Слышал, что серебряная вода полезна не только для человека, но и для растений, и для животных. Для ухода за пчелами, садом и огородом необходимо большое количество серебряной воды. Здесь серебряными монетами не обойдешься, нужен специальный прибор. Видел в магазине такой прибор, но он великоват, тяжело носить в сумке на дачу.
Мне сказали, что есть прибор меньше и легче.
Где можно его приобрести?

Петров И.Н.

Приобрести прибор для серебрения воды можно по почте.
Сделайте заказ а **ООО «Зеленая аптека»** по адресу:
Россия, 445005 **г. Тольятти, а/я 222 (009)**, тел. **(8-8482) 203-100**,
e-mail: zatlt@mail.ru. Цена — от 1950 руб.
Украина, 61003 **г. Харьков-3, а/я 1221.** Цена — от 349 гривен.

Доставка товаров по почте наложенным платежом с оплатой почтового сбора.

Для пенсионеров и инвалидов предусмотрена специальная скидка.

Товар сертифицирован

ЗОЛОТОЙ УС



Капсулы «Золотой ус»

Препарат снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезенки. Снимает воспаление желчного пузыря, желудка, толстого кишечника, нормализует работу ЖКТ, выводит шлаки. Значительно улучшает состояние астматиков и часто приводит к полному излечению бронхиальной астмы. Рассасываются послеоперационные спайки и кистозные новообразования.



Курс - 2 упаковки.

Товар сертифицирован

Заказать: Россия, 445005 **г. Тольятти, а/я 222 (009)**, тел. **(8-8482) 203-100.**
Цена 1 упаковки – 290 руб. Стоимость курса – 580 руб.
Украина, 61003 г. **Харьков-3, а/я 1221.**
Цена 1 упаковки – 49 гривен. Стоимость курса – 98 гривен.
Приобрести: г. Новосибирск, ТЦ «Зеленые купола», тел. **(8-383) 292-39-36;**
г. Омск, тел. (8-3812) 38-58-78;
г. Тольятти, ТД «Метелица», тел. (8-8482) 51-03-03

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«Не знаю, что делать... Недавно мне поставили диагноз: миома матки и эндометриоз и сразу направили на операцию. Но ведь мне только 33 года! Что делать? Может, попить какой-нибудь травяной сбор?» Пасечник И.Д., г. Уфа.

Отвечает гл.врач Объединения гомеопатических центров «Аконит», к.м.н. Е.Г.Воронкова: «Уже 15 лет врачи-гомеопаты «Аконита» очень успешно полностью излечивают за короткий срок без операций и гормонов любые самые сложные женские болезни: миомы матки, дисфункции и кисты яичников, эндометриоз, молочницу, воспаления придатков, все заболевания молочных желез. Операция – мера крайняя и в 97% случаев неоправданная. Точно так же, как и многолетний прием настоев трав или гормональное лечение. Не следует откладывать гомеопатическое лечение и при узлах и кистах щитовидной железы. Главное – не теряйте время! Мы обязательно Вам поможем!»

Тел.: (495) 782-81-38, 268-33-43, 268-58-13.

Скидка читателям «ЗОЖ» – 7%.

РАСТОРОПША РАСТОРОПШЕ – РОЗНЬ

ГЕПАСИЛ-экспресс – новое поколение продуктов на основе расторопши для очищения и восстановления функций печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Их отличают высокое содержание силимарина (в 6 раз выше, чем у ближайших аналогов), быстрое действие и удобство приема (по 1 табл. (капс.) в день). Одна упаковка рассчитана на 1 месяц приема.

Таблетки (капсулы) **ГЕПАСИЛ-экспресс** Вы можете заказать по почте наложенным платежом по адресу:
190000 г. Санкт-Петербург, а/я 111, «Аюрведа – почтой».
Стоимость 1 упаковки с учетом пересылки – 225 руб., 3 упаковок - 600 руб.
Информация о продукции : **(812) 380-7-380**

Св-во о гос.рег. № 77.99.19.003.Т.001404.08.4 от 17.08.2004г.

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова.
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор Анатолий Коршунов.
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 1249. Тираж 391354 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства.
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.758.436 экз.
Срок подписания в печать 20.04.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713
9 771812 171004